

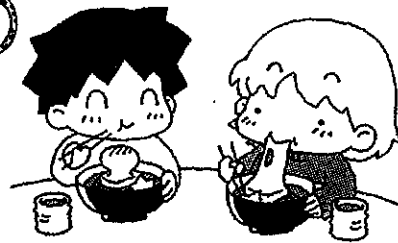
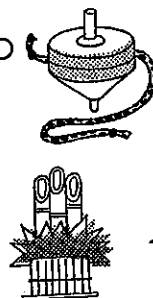
令和3年1月予定献立

おのすみれ

日	曜	未満児おやつ	おひる	3時のおやつ	主な食品名	栄養成分			
						未 以	エネルギー	蛋白質	脂質
1	金		休						
2	土								
3	日		園						
4	月	味しらべ 牛乳	コロッケ ひじきサラダ みそ汁	カルシウムせん梅の香 牛乳	ひじき ツナ コーン きゅうり マヨネーズ 葱 葱	603	20.2	21.7	1.8
5	火	菱わかめ 牛乳	焼き魚 もやしのごま和え みかん	かつばえびせん 牛乳	鮭 もやし きゅうり	624	19.0	21.6	2.1
6	水	ソフトサラダ 牛乳	コーンクリームシチュー トマト きゅうりとハムのサラダ	歌舞伎揚げチヨイス 牛乳	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン グリーンピース ハム きゅうり レタス	470	25.7	15.3	0.8
7	木	オレンジ 牛乳	焼肉 中華サラダ バナナ	アンパンマンポテト 牛乳	豚肉 大根 りんご ハム きゅうり 春雨 人参 コーン	485	27.1	13.3	0.7
8	金	玄米小丸 牛乳	豆腐の中華風煮 グレープフルーツ かぶときゅうりの酢の物	抹茶蒸しパン 牛乳	鶏挽肉 豆腐 人参 葱 椎茸 葱 かぶ きゅうり	637	17.2	27.0	0.7
9	土		ミニパン 牛乳 バナナ		ミニパン 牛乳 バナナ	654	16.5	26.5	0.9
10	日					606	20.7	24.8	1.1
11	月		* 成人の日 *			637	20.7	25.3	1.5
12	火	ハーベスト 牛乳	いかと里芋の煮付け オレンジ キャベツとリンゴのサラダ	さつま芋ドーナツ 牛乳	イカ 里芋 いんげん 人参 大根 りんご きゅうり キャベツ マヨネーズ	593	21.0	17.3	1.7
13	水	ぼたぼた焼き 牛乳	炒り卵 みかん もやしのカレーサラダ	お団子 牛乳	鶏挽肉 卵 海老 人参 椎茸 玉ねぎ いんげん もやし きゅうり	616	20.8	15.2	2.1
14	木	ハッピーターン 牛乳	南瓜のそぼろ煮 トマト 小松菜とかにかまのお浸し	ロールサンドパン 牛乳	豚挽肉 南瓜 人参 ビーマン もやし 小松菜 かにかま	203			
15	金	ビスコ 牛乳	タラのみどり揚げ 春雨スープ ひじき入りポテトサラダ	チーズ リッツ 麦茶	タラ 卵 ビーマン じゃが芋 ひじき 人参 きゅうり マヨネーズ 玉ねぎ コーン 春雨	248			
16	土		ミニパン 牛乳 バナナ		ミニパン 牛乳 バナナ	623	19.8	20.6	2.0
17	日					622	19.1	17.3	1.7
18	月	歌舞伎揚げ 牛乳	肉みそ 野菜ソテー トマト	ピザ風ホットケーキ 牛乳	豚挽肉 マヨネーズ 葱 椎茸 レタス キャベツ 人参 もやし ハム	558	20.8	17.3	1.0
19	火	チーズおかき 牛乳	コーンカレー 浅漬け オレンジ	アーモンド小魚 ソフトサラダ 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン グリーンピース きゅうり キャベツ レモン	552	20.7	14.9	1.2
20	水	みかん 牛乳	鶏のから揚げ グレープフルーツ 中華風マカロニサラダ	フランクフルト 牛乳	鶏肉 マカロニ 玉ねぎ きゅうり ツナ	576	22.0	19.7	2.1
21	木	カルシウムせん 牛乳	こしねハンバーグ わかめスープ ごま塩キャベツ	プリン 麦茶	豚挽肉 卵 バン粉 白滝 椎茸 人参 葱 キャベツ コーン レモン 若布	598	22.5	17.6	2.6
22	金	サッポロポテト 牛乳	四川豆腐 りんご しらすときゅうりの酢の物	オレンジ蒸しパン 牛乳	豚挽肉 厚揚げ 人参 葱 いんげん 椎茸 もやし キャベツ きゅうり しらす 若布	625	20.0	25.5	2.3
23	土		ミニパン 牛乳 バナナ		ミニパン 牛乳 バナナ	607	19.1	23.5	2.8
24	日					203			
25	月	ばかうけ 牛乳	さばのトマトソース煮 みそ汁 切り干し大根のコールスローサラダ	アスパラ菓子 牛乳	さば トマト缶 切り干し大根 キャベツ 人参 きゅうり マヨネーズ もやし	248			
26	火	塩きゅうり 牛乳	筑前煮 りんご ほうれん草と人参のごま和え	ヨーグルト和え 麦茶	鶏肉 人参 里芋 葱 こんにゃく ごぼう いんげん ほうれん草 もやし	644	21.3	25.6	1.5
27	水	星たべよ 牛乳	豆腐コロッケ トマト いんげんのごま和え	チジミ 牛乳	豆腐 バン粉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 いんげん	658	21.5	23.3	1.8
28	木	チヨイス 牛乳	大豆のいそ煮 オレンジ いろどりサラダ	豆乳ロールパン 牛乳	豚挽肉 大玉 りんご 人参 ごぼう グリーンピース 椎茸 こんにゃく グリーンピース ブロッコリー ハム コーン	657	19.3	29.9	1.9
29	金	梅の香 牛乳	若布ご飯 揚げしゅうまい けんちん汁 ブロッコリーとエビのごまマヨ和え みかん	ロールケーキ 牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ 里芋 人参 こんにゃく ごぼう 大根 椎茸 しゅうまい ブロッコリー 海老 マヨネーズ	703	18.9	30.6	2.2
30	土		ミニパン 牛乳 バナナ		ミニパン 牛乳 バナナ	629	25.9	27.3	1.6
31	日					658	27.0	28.5	2.0
						539	21.1	19.3	1.7
						539	21.2	18.3	2.2
						622	21.7	22.0	2.0
						632	21.4	19.9	2.5
						203			
						248			
						541	22.3	23.2	1.3
						557	22.7	22.4	1.4
						449	15.0	10.3	0.4
						454	13.8	7.2	0.6
						508	16.7	18.2	1.1
						512	15.8	15.6	1.2
						587	21.1	19.6	1.9
						610	21.3	17.8	2.2
						706	26.7	29.5	2.6
						768	28.4	30.9	3.2
						203			
						248			
						588	21.0	21.8	1.6
						605	20.9	20.5	1.8

*都合により献立が変更になる場合があります。

29日(金)
おたんじょうび会
ご飯はいりません



今月の目標
よくかんで
食べよう!