

令和3年2月予定献立

おのすみれ

日	曜	未満児おやつ	おひる	3時おやつ	主な食品名	未以	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当
1	月	ソフトサラダ 牛乳	親子煮 オレンジ ツナサラダ	マカロニあべかわ 牛乳	鶏肉 卵 じゃが芋 キャベツ 人参 玉ねぎ グリーンピース トマト ツナ レタス きゅうり		585	21.2	20.6	1.7
							584	21.1	18.2	2.0
2	火	味しらべ 牛乳	しのだ焼き みそ汁 もやしとかにかまの酢味噌和え	ワッフル 牛乳	豚肉 卵 人参 玉ねぎ いんげん 白滝 油揚げ マヨネーズ もやし かにかま きゅうり 大根 筍		631	24.6	28.1	1.4
							677	25.6	29.4	1.7
3	水	苜わかめ 牛乳	八宝菜 コーンサラダ りんご	レーズンパン 牛乳	豚肉 卵 人参 玉ねぎ いんげん 白滝 油揚げ マヨネーズ もやし かにかま きゅうり 大根 筍		575	22.5	18.1	2.0
							619	22.8	16.9	2.4
4	木	オレンジ 牛乳	いそべ揚げ ビタミンAスープ のりサラダ	プチダノン ばかうけ 麦茶	卵 竹輪 ニラ もやし のり 人参 玉ねぎ 南瓜 トマト		510	18.2	17.1	3.0
							525	17.5	15.7	3.7
5	金	玄米小丸 牛乳	ポイルウインナー トマト ポテトサラダ	アップルパンケーキ 牛乳	ウインナー じゃが芋 きゅうり みかん缶 人参 マヨネーズ		618	18.1	24.2	1.0
							655	17.1	23.9	1.1
6	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ		203			
							248			
7	日									
8	月	ムーンライト 牛乳	コーンクリームシチュー トマト きゅうりのごま和え	アーモンド小魚 型たべよ 牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン グリーンピース きゅうり		633	19.2	27.0	0.6
							672	19.0	27.2	0.8
9	火	ハッピーターン 牛乳	すき焼き風煮 みかん ごぼうサラダ	じゃが芋のみそだれ 牛乳	豚肉 豆腐 白菜 人参 葱 白滝 ごぼう コーン トマト きゅうり マヨネーズ		566	19.5	19.1	1.3
							579	18.9	16.9	1.6
10	水	ぼたぼた焼き 牛乳	麻婆豆腐 オレンジ マカロニサラダ	ツナサンドパン 麦茶	鶏挽肉 人参 筍 油揚げ グリンピース ハム マカロニ きゅうり レタス マヨネーズ		632	20.5	25.3	1.9
							646	20.7	25.3	1.9
11	木		* 建国記念の日 *							
12	金	ハーベスト 牛乳	かじきの照り焼き みそ汁 千草和え	かいじゅう揚げ 牛乳	かじき ほうれん草 かまぼこ 人参 しめじ もやし 葱 葱		579	23.0	18.0	2.2
							562	22.2	13.7	2.1
13	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ		203			
							248			
14	日									
15	月	歌舞伎揚げ 牛乳	かぼちゃの中華風煮 パナナ きゅうりとハムのサラダ	コーンフレーク 牛乳	鶏挽肉 かぼちゃ 人参 ビーマン 椎茸 ハム きゅうり レタス		564	17.8	17.9	1.7
							551	17.1	13.9	2.2
16	火	ビスコ 牛乳	シーフードカレー グレープフルーツ しゃきしゃきサラダ	切り干し芋 牛乳	えび イカ じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり 人参 もやし		629	19.7	18.9	2.3
							614	19.0	15.2	2.6
17	水	動物ビスケット 牛乳	豆腐ハンバーグ 白菜スープ 若布ときゅうりの酢の物	チーズ リッツ 麦茶	豚挽肉 卵 豆腐 パン粉 玉ねぎ 人参 若布 きゅうり 白菜 ベーコン		571	22.4	24.7	2.8
							569	22.0	23.0	3.5
18	木	カルシウムせん 牛乳	ひじきの炒め煮 トマト 根菜サラダ	肉まん ジュース	鶏挽肉 ひじき 人参 油揚げ さつまいも コーン レンコン キャベツ かにかま マヨネーズ		626	20.9	19.1	2.3
							642	20.9	18.3	2.6
19	金	塩きゅうり 牛乳	炒り鶏 オレンジ ほうれん草のきのご和え	お好み焼き 牛乳	鶏肉 レンコン ごぼう 人参 いんげん こんにゃく ほうれん草 えのき		521	20.9	16.8	0.6
							546	21.0	15.2	0.8
20	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ		203			
							248			
21	日									
22	月	ばかうけ 牛乳	鶏のから揚げネギソース コーンスープ 切り干し大根の酢の物	マーブル蒸しパン 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 葱 切り干し大根 きゅうり 人参 若布 コーンクリーム缶		639	25.6	20.0	3.2
							681	27.1	18.4	3.9
23	火		* 天皇誕生日 *							
24	水	チーズおかき 牛乳	蒸し魚 みそ汁 まごわやさしいサラダ	黒糖ロールパン 牛乳	鮭 レモン 大豆 きゅうり 若布 トマト しらす 椎茸 じゃが芋 マヨネーズ 人参 もやし		585	26.4	20.8	3.4
							611	28.1	19.3	3.8
25	木	梅の香 牛乳	あさりスパゲッティー いちご ブロッコリーごま和え 粉ふき芋	プリンアラモード 麦茶	スパゲッティー あさり ベーコン ビーマン パプリカ 玉ねぎ しめじ マッシュルーム ブロッコリー じゃが芋		464	19.0	14.6	1.6
							466	18.5	12.4	1.9
26	金	トマト 牛乳	カラフル青椒肉絲 オレンジ 小松菜おかか和え	ふかし芋 牛乳	豚肉 ビーマン パプリカ 人参 筍 玉ねぎ もやし 小松菜		531	18.7	17.6	1.2
							558	18.2	16.2	1.4
27	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ		203			
							248			
28	日									
* 都合により献立が変更になる場合があります。							581	21.0	20.4	1.9
							598	20.9	18.8	2.2

25日(木)
おたんじょうび会
ご飯はいりません



今月の目標
色々な味を
知ろう!

