

# 令和3年12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	未以			
						エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当
1	水	ソフトサラダ 牛乳	豆腐の中華風煮 オレンジ マカロニサラダ	コーンフレーク 牛乳	鶏挽肉 豆腐 人参 筍 椎茸 葱 ハム マカロニ きゅうり レタス	552	20.5	21.0	1.6
						511	20.5	18.8	1.8
2	木	カルシウムせん 牛乳	ポトフ りんご もやしとかにかまの酢味噌和え	星たべよ ハーベスト ジュース	ウインナー ジャガイモ キャベツ 玉ねぎ 人参 いんげん しめじ もやし きゅうり かにかま	517	14.6	13.1	2.1
						511	12.9	10.8	2.5
3	金		* 発表会 *						
4	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ	203			
						248			
5	日								
6	月	オレンジ 牛乳	ポークチャップ パナナ 切り干し大根のコールスローサラダ	チジミ 牛乳	豚肉 ヨーグルト 玉ねぎ 人参 ビーマン 切り干し大根 キャベツ きゅうり マヨネーズ	544	20.4	22.9	1.5
						566	20.1	22.6	1.6
7	火	味しらべ 牛乳	ハンバーグ 春雨スープ ひじきサラダ	カステラ 牛乳	豚挽肉 卵 パン粉 牛乳 玉ねぎ 人参 ひじき きゅうり コーン ツナ マヨネーズ 若布 春雨	602	24.3	26.3	2.6
						644	24.8	27.1	3.7
8	水	トマト 牛乳	おでん グレープフルーツ いんげんのごま和え	マーブル蒸しパン 牛乳	うずらの卵 人参 大根 こんにやく 竹輪 高野豆腐 さつま揚げ 昆布 いんげん	561	26.6	18.1	2.0
						603	18.1	17.0	2.7
9	木	星たべよ 牛乳	森のクリームシチュー トマト 中華サラダ	茎わかめ ソフトサラダ 牛乳	鶏肉 人参 ジャガイモ 玉ねぎ マッシュルーム ニンジン しめじ グリーンピース コーン ハム きゅうり ハム 春雨 みかん	538	18.3	18.5	1.1
						555	17.8	16.2	1.2
10	金	チョイス 牛乳	蒸し魚 すまし汁 まごわやさしいサラダ	バナナロールパン 牛乳	鮭 レモン 大豆 ジャガイモ 若布 きゅうり トマト しらす 椎茸 マヨネーズ はんぺん ほうれん草 オイル大根	539	26.4	20.4	3.2
						562	28.0	19.1	3.7
11	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ	203			
						248			
12	日								
13	月	ぼたぼた焼き 牛乳	かじきのバーベキューソース 千草和え スープ	チーズ リッツ 麦茶	かじき りんご レモン ほうれん草 人参 しめじ もやし かまぼこ キャベツ ベーコン マッシュルーム 玉ねぎ	531	21.6	21.8	3.4
						528	21.6	20.8	3.9
14	火	チーズおかき 牛乳	カレー トマト しらすときゅうりの酢の物	梅の香 ムーンライト 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ ジャガイモ コーン グリーンピース きゅうり しらす 若布	567	18.1	26.9	2.1
						595	17.4	26.8	2.6
15	水	バナナ 牛乳	筑前煮 オレンジ 三色なます	ホットケーキ 牛乳	鶏肉 人参 里芋 筍 こんにやく ごぼう いんげん 大根 きゅうり	533	18.5	14.2	1.0
						532	17.6	11.8	1.3
16	木	茎わかめ 牛乳	三色もち みそ汁 みかん	ゼリー 牛乳	餅 あんこ きなこ のり もやし 油揚げ	535	23.1	12.7	0.8
						572	24.0	10.2	0.7
17	金	かっぱえびせん 牛乳	肉じゃが パナナ ブロッコリーとエビのごまマヨ和え	揚げパン 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ ジャガイモ 白滝 いんげん ブロッコリー 海老 マヨネーズ	657	23.3	28.2	1.7
						680	23.6	27.5	1.9
18	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ	203			
						248			
19	日								
20	月	卵ボーロ 牛乳	麻婆豆腐 りんご スパゲッティサラダ	ゆでじゃが 牛乳	鶏挽肉 豆腐 人参 椎茸 筍 葱 グリーンピース スパゲッティ ハム きゅうり レタス	548	20.2	21.5	1.6
						572	20.3	20.9	1.9
21	火	ハッピーターン 牛乳	若布ご飯 ホルモン揚げ みかん ブロッコリーのお浸し ワンダンスープ	ケーキ 麦茶	竹輪 卵 パン粉 ブロッコリー コーン ワンタン皮 葱 なたと ニラ 人参 もやし	652	18.5	22.7	1.5
						695	18.1	21.6	1.8
22	水	ソフトサラダ 牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 グレープフルーツ 小松菜のおかか和え	チーズおかき カルシウムせん 牛乳	鶏挽肉 南瓜 人参 ビーマン もやし 小松菜	488	17.6	15.1	1.7
						471	16.7	11.3	2.0
23	木	ハーベスト 牛乳	栄養きんぴら トマト もやしのごま和え	黒糖ロールパン 牛乳	豚肉 人参 ごぼう さつま芋 こんにやく 竹輪 油揚げ もやし きゅうり	612	21.7	24.2	2.1
						623	21.4	21.3	1.8
24	金	ビスコ 牛乳	鶏の唐揚げネギソース ミネストローネ クリスマスのポテトサラダ	プリン 麦茶	鶏肉 人参 ジャガイモ 人参 りんご ブロッコリー コーン マヨネーズ 大豆水菜 玉ねぎ マッシュルーム トマト皮	647	26.9	27.4	3.0
						650	28.2	26.0	3.3
25	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ	203			
						248			
26	日								
27	月	塩きゅうり 牛乳	炒り豆腐 トマト ほうれん草のきのこ和え	ヨーグルト和え 麦茶	鶏挽肉 卵 豆腐 脱脂粉乳 葱 椎茸 グリーンピース ほうれん草 えのき	468	21.0	16.1	1.2
						490	21.0	14.4	1.7
28	火	アスパラ菓子 牛乳	切り干し大根の炒め煮 オレンジ きゅうりのごま和え	サッポロポテト 牛乳	切り干し大根 人参 さつま揚げ 椎茸 油揚げ こんにやく きゅうり	479	15.3	18.6	1.4
						457	13.4	15.1	1.6
29	水		休						
30	木								
31	金		園			566	20.9	20.5	1.9
						571	20.8	18.9	2.2

\*都合により献立が変更になる場合があります。

16日(木) もちつき  
21日(火) おたんじょうび会  
ご飯はいりません



今月の目標  
食事を  
楽しもう!