

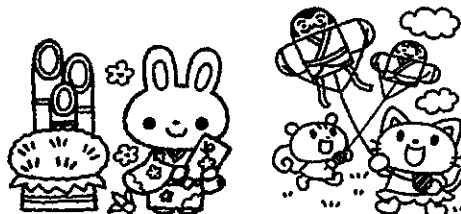
令和4年1月予定献立

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	土		休							
2	日									
3	月		園							
4	火	ソフトサラダ 牛乳	コロッケ ひじきサラダ みそ汁	ぼたぼた焼き ビスコ	牛乳 コロッケ ひじき きゅうり ツナ コーン マヨネーズ 若布 麩		636	19.9	25.8	2.1
5	水	チーズおかき 牛乳	煮魚 もやしのごま和え みかん	ミニパン	牛乳 かじき もやし きゅうり		523	22.7	17.9	1.1
6	木	トマト 牛乳	四川豆腐 グレープフルーツ ほうれん草のしらす和え	じゃが芋のみそだれ	牛乳 豚挽肉 厚揚げ 人参 筍 キャベツ 椎茸 もやし いんげん ほうれん草 しらす		516	21.5	20.0	1.5
7	金	味しらべ 牛乳	スタミナ焼き パナナ マカロニサラダ	ゼリー	牛乳 豚肉 人参 葱 ニラ ハム きゅうり レタス マカロニ マヨネーズ		566	21.0	21.5	1.0
8	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ		203			
9	日						248			
10	月		* 成人の日 *							
11	火	みかん 牛乳	ハンバーグ 白菜スープ 切り干し大根の酢の物	バナナ ハッピーターン	牛乳 豚挽肉 卵 牛乳 パン粉 玉ねぎ 人参 切り干し大根 きゅうり 若布 白菜 ベーコン		558	22.2	23.2	1.9
12	水	茎わかめ 牛乳	森のクリームシチュー オレンジ きゅうりとハムのサラダ	二色サンド	牛乳 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ グリンピース コーン ハム きゅうり レタス		604	22.6	21.6	1.3
13	木	チョイス 牛乳	さばのトマトソース煮 みそ汁 上州きんぴら	お団子	牛乳 さば トマトホール缶 ごぼう 人参 こんにゃく さつまいも 油揚げ 葱		530	22.2	17.6	0.9
14	金	星たべよ 牛乳	ツナ入り炒り豆腐 トマト キャベツとリンゴのサラダ	カルピスボンテ	麦茶 卵 豆腐 ツナ 人参 椎茸 葱 キャベツ りんご きゅうり		448	17.3	15.6	1.2
15	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ		203			
16	日						248			
17	月	ぼたぼた焼き 牛乳	いそべ揚げ コンソメスープ じゃこと若布のサラダ	チーズ リッツ	麦茶 ちくわ ちりめんじゃこ もやし 若布 人参 きゅうり レタス コーン キャベツ ベーコン マッシュルーム 玉ねぎ		549	18.6	23.6	3.7
18	火	動物ビスケット 牛乳	すき焼き風煮 グレープフルーツ かぼちゃサラダ	フルーツサンドパン	牛乳 豚肉 豆腐 人参 白菜 葱 白滝 南瓜 ウインナー キャベツ きゅうり マヨネーズ		681	22.4	32.0	1.7
19	水	ハッピーターン 牛乳	根菜カレー トマト しやしやしきサラダ	ソフトサラダ 小魚	牛乳 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ レンコン ごぼう さつまいも きゅうり キャベツ もやし		609	18.8	29.5	2.1
20	木	ビスコ 牛乳	しのだ焼き みそ汁 コーンサラダ	フランクフルト	牛乳 豚挽肉 卵 油揚げ 人参 玉ねぎ いんげん 白滝 コーン きゅうり レタス みかん 大根 若布		646	18.4	29.7	2.6
21	金	バナナ 牛乳	親子煮 みかん 小松菜とかにかまのお浸し	ハム入り花巻	牛乳 鶏肉 卵 じゃが芋 人参 キャベツ 玉ねぎ グリンピース 小松菜 かにかま		568	20.9	18.3	1.8
22	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ		203			
23	日						248			
24	月	卵ボーロ 牛乳	炒り鶏 オレンジ いろどりサラダ	フライドポテト	牛乳 鶏肉 人参 ごぼう レンコン いんげん こんにゃく ブロッコリー ハム トマト コーン		540	19.6	20.6	0.8
25	火	リッツ 牛乳	焼き魚 野菜ソテー 豚汁	アチダノン 味しらべ	麦茶 鮭 豆腐 豚肉 油揚げ じゃが芋 人参 葱 ごぼう 大根 こんにゃく キャベツ ハム もやし		532	29.7	19.5	1.2
26	水	ハーベスト 牛乳	かぼちゃの中華風煮 パナナ ごぼうサラダ	お好み焼き	牛乳 鶏挽肉 南瓜 人参 ビーマン 椎茸 ごぼう きゅうり トマト コーン マヨネーズ		508	31.5	15.1	1.0
27	木	塩きゅうり 牛乳	ひじきの炒め煮 グレープフルーツ 中華風マカロニサラダ	アスパラ菓子	牛乳 鶏挽肉 ひじき 油揚げ さつまいも 人参 コーン マカロニ 玉ねぎ きゅうり ツナ		625	19.3	22.8	2.0
28	金	カルシウムせん 牛乳	カレーピラフ 若布スープ みかん しゅうまい ブロッコリーのごま和え	プリンアラモード	麦茶 豚挽肉 人参 玉ねぎ グリンピース しゅうまい ブロッコリー 若布		516	19.7	21.4	1.6
29	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ		548	19.5	21.3	2.1
30	日						603	21.4	21.3	2.2
31	月	かっぱえびせん 牛乳	鶏の唐揚げ ビタミンAスープ 若布ときゅうりの酢の物	スティックパン	牛乳 鶏肉 卵 若布 きゅうり 人参 玉ねぎ 南瓜 トマト		203			
							579	22.5	25.1	2.6
							570	21.4	22.7	1.7
							587	21.5	21.6	2.0

*都合により献立が変更になる場合があります。

28日(金)
おたんじょうび会
ご飯はいりません



今月の目標
よく噛んで
食べよう!