

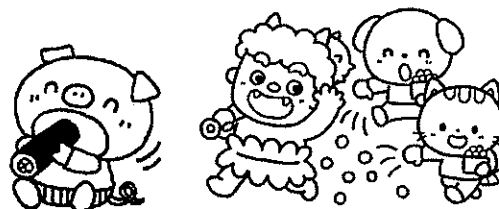
令和4年2月予定献立

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	栄養成分			
						未以	エネルギー	たんぱく質	脂質
1	火	トマト 牛乳	カラフル青椒肉絲 パナナ 小松菜おかか和え	コーンフレーク 牛乳	豚肉 人参 ビーマン パブリカ 筍 もやし 玉ねぎ 小松菜	478	18.7	17.7	1.4
						495	18.3	16.4	1.6
2	水	チーズおかき 牛乳	切り干し大根の炒め煮 オレンジ ポテトサラダ	星たべよ ムーンライト 牛乳	切り干し大根 人参 さつま揚げ 油揚げ こんにやく 椎茸 いんげん ジャが芋 きゅうり りんご	489	14.4	19.8	1.4
						609	18.2	24.6	1.8
3	木	ソフトサラダ 牛乳	炒り卵 グレープフルーツ ツナサラダ	かいじゅう揚げ 牛乳	鶏挽肉 玉ねぎ 海老 人参 椎茸 玉ねぎ いんげん トマト きゅうり レタス ツナ	607	22.1	24.4	1.2
						757	27.5	30.3	2.0
4	金	茎わかめ 牛乳	生揚げのそぼろ煮 みかん ごま塩キャベツ	たご焼き 牛乳	豚挽肉 厚揚げ 人参 ビーマン もやし キャベツ コーン レモン	531	23.1	22.4	2.1
						568	24.0	22.2	2.3
5	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ	203			
						248			
6	日								
7	月	味しらべ 牛乳	焼肉 トマト もやしのカレーサラダ	ヨーグルト和え 麦茶	豚肉 りんご 大根 もやし 人参 きゅうり	461	17.5	17.7	0.8
						471	16.7	16.6	1.2
8	火	みかん 牛乳	かじきの照り焼き みそ汁 ほうれん草と人参のごま和え	豆乳ロールパン 牛乳	かじき ほうれん草 もやし 人参 じゃが芋 キャベツ	545	23.7	15.6	1.5
						563	24.5	13.9	1.9
9	水	星たべよ 牛乳	栄養きんぴら グレープフルーツ スパゲッティサラダ	焼きそば 牛乳	豚肉 人参 さつま芋 竹輪 こんにやく 油揚げ ごぼう スパゲッティ ハム レタス きゅうり	583	20.2	23.4	1.9
						609	19.8	22.2	2.2
10	木	チョイス 牛乳	シーフードカレー パナナ しらすときゅうりの酢の物	ぼかうけ ビスコ 牛乳	海老 イカ ジャが芋 人参 玉ねぎ コーン グリーンピース きゅうり しらす 若布	586	20.6	20.5	2.6
						610	20.6	19.0	3.2
11	金		* 建国記念の日 *						
12	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ	203			
						248			
13	日								
14	月	オレンジ 牛乳	蒸し魚 さつま芋サラダ みそ汁 コーンクリームシチュー トマト	チーズ リッツ 麦茶	鮭 レモン さつま芋 人参 きゅうり りんご 豆腐 油揚げ	645	30.1	26.8	3.0
						698	32.4	27.7	3.6
15	火	ハッピーターン 牛乳	のりサラダ	茎わかめ ハーベスト 牛乳	豚肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ コーン グリーンピース ニラ もやし 海苔	580	17.9	26.3	1.7
						612	17.3	26.1	2.1
16	水	カルシウムせん 牛乳	筑前煮 オレンジ ブロッコリーごましょうゆ和え	抹茶蒸しパン 牛乳	鶏肉 里芋 人参 筍 こんにやく ごぼう いんげん ブロッコリー	546	19.3	13.9	0.9
						550	19.1	11.6	1.1
17	木	ビスコ 牛乳	大豆のいそ煮 グレープフルーツ サウザンサラダ	マカロニあべかわ 牛乳	鶏挽肉 ひじき 大豆水煮 人参 ごぼう 油揚げ こんにやく 竹輪 グリーンピース レタス きゅうり トマト コーン	565	20.3	21.7	1.4
						541	19.6	18.7	1.6
18	金	ぼたぼた焼き 牛乳	ツナ入り南瓜コロッケ スープ いんげんのごま和え	アンパンマンポテト ジュース	卵 パン粉 南瓜 ツナ 玉ねぎ いんげん 人参 若布	567	18.5	21.7	2.5
						578	17.8	20.5	3.0
19	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ	203			
						248			
20	日								
21	月	サッポロポテト 牛乳	鶏の唐揚げネギソース 根菜サラダ ワンタンスープ	みたらし団子 牛乳	鶏肉 葱 レンコン 人参 キャベツ かにかま ワンタン皮 ニラ もやし なた	623	24.9	24.9	3.2
						645	25.6	23.7	3.5
22	火	塩きゅうり 牛乳	吉野煮 中華サラダ パナナ	チジミ 牛乳	豚肉 ジャが芋 人参 椎茸 絹さや こんにやく ハム きゅうり 春雨 みかん	559	18.3	21.5	2.7
						594	17.7	21.1	3.4
23	水		* 天皇誕生日 *						
24	木	ハーベスト 牛乳	豆腐の中華風煮 オレンジ いそべ和え	大学芋 牛乳	鶏挽肉 豆腐 葱 人参 筍 椎茸 ほうれん草 海苔	590	20.2	22.2	1.8
						590	19.5	19.0	1.5
25	金	味しらべ 牛乳	あさりのスパゲッティ 粉ふき芋 ブロッコリーのおかか和え いちご	ロールケーキ 牛乳	スパゲッティ あさり ベーコン ビーマン パブリカ 玉ねぎ しめじ マッシュルーム ジャが芋 ブロッコリー	431	19.8	13.6	1.6
						429	19.2	11.0	2.1
26	土		ミニパン 牛乳 パナナ		ミニパン 牛乳 パナナ	203			
						248			
27	日								
28	月	リッツ 牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 トマト 切り干し大根のコールスローサラダ	ピザトースト 牛乳	豚挽肉 南瓜 人参 ビーマン もやし 切り干し大根 キャベツ きゅうり	665	25.3	27.2	3.1
						669	25.9	24.0	3.6
未以						558	20.8	21.2	1.9
						588	21.3	20.5	2.3

*都合により献立が変更になる場合があります。

25日(金)
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!