

令和6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	月		休							
2	火									
3	水		園							
4	木	おせんべい 牛乳	ちくわのいそべ揚げ (希望保育) ひじきサラダ みそ汁	ハッピーターン チョイス 牛乳	ちくわ ひじき ツナ コーン きゅうり 葱 麩	569	22.9	22.9	2.3	
						590	22.3	22.8	2.9	
5	金	おせんべい 牛乳	焼き鮭 (希望保育) さつまいもサラダ トマト	コーンフレーク 牛乳	鮭 さつまいも 人参 コーン きゅうり りんご トマト	510	24.6	17.0	0.9	
						508	25.3	18.8	0.7	
6	土		パン バナナ 牛乳		パン バナナ 牛乳	203				
						248				
7	日									
8	月		* 成人の日 *							
9	火	クッキー 牛乳	肉じゃが サウザンサラダ グレープフルーツ	★マカロニあべかわ 牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白滝 いんげん レタス きゅうり トマト コーン グレープフルーツ	569	19.2	17.1	1.3	
						546	18.2	20.4	1.5	
10	水	バナナ 牛乳	コロッケ みそ汁 切り干し大根のコールスローサラダ	★オレンジ蒸しパン 牛乳	コロッケ 切り干し大根 キャベツ 人参 ほうれん草 しらす わかめ 大根	623	18.9	21.3	1.7	
						647	18.4	21.9	2.1	
11	木	おせんべい 牛乳	豆腐の中華風煮 ほうれん草のしらす和え オレンジ	★わかめおにぎり 牛乳	鶏挽肉 豆腐 人参 筍 椎茸 葱 ほうれん草 しらす オレンジ	608	22.5	14.8	2.0	
						619	22.8	18.0	2.4	
12	金	まゆ玉 牛乳	ツナときのこのカレー いんげんのおひたし みかん	プチダノン ハーベスト 麦茶	ツナ じゃが芋 人参 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ しめじ グリンピース いんげん みかん	530	15.6	19.9	2.3	
						542	14.4	21.9	2.8	
13	土		パン バナナ 牛乳		パン バナナ 牛乳	203				
						248				
14	日									
15	月	おせんべい 牛乳	えびシチュー ふりかけ ブロッコリーの塩昆布和え トマト	バナナ 味しらべ 牛乳	エビ じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン グリンピース ブロッコリー	505	18.6	9.8	0.7	
						495	17.9	18.0	0.9	
16	火	クッキー 牛乳	チキンナゲット もやしのごま和え みそ汁	ゼリー 牛乳	チキンナゲット もやし きゅうり 豆腐 油揚げ	592	27.5	27.8	1.2	
						627	29.3	21.5	1.5	
17	水	おせんべい 牛乳	ウインナー 中華風マカロニサラダ バナナ	黒糖パン 牛乳	ウインナー マカロニ ツナ きゅうり 玉ねぎ バナナ	590	19.7	22.9	1.4	
						610	19.4	12.5	1.5	
18	木	卵ボーロ 牛乳	鶏の唐揚げ (おにぎりの日) ポテトサラダ みかん	★ピザトースト 牛乳	鶏肉 じゃが芋 人参 きゅうり りんご みかん	655	27.5	27.3	2.1	
						707	29.3	27.7	2.6	
19	金	クッキー 牛乳	かじきのトマトソース煮 かぶときゅうりの酢の物 コンソメスープ	★たこ焼き 牛乳	かじき トマト缶 かぶ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン わかめ	499	21.7	13.7	2.1	
						461	21.2	23.8	2.6	
20	土		パン バナナ 牛乳		パン バナナ 牛乳	203				
						248				
21	日									
22	月	オレンジ 牛乳	炒り卵 いどりサラダ バナナ	★豆腐ドーナツ 牛乳	鶏挽肉 卵 エビ 椎茸 人参 玉ねぎ いんげん ハム ブロッコリー トマト コーン バナナ	605	24.7	23.7	1.2	
						641	25.4	26.5	1.7	
23	火	おせんべい 牛乳	ハンバーグ コーンスープ しらすときゅうりの酢の物	チーズ リッツ 麦茶	豚挽肉 卵 パン粉 牛乳 玉ねぎ 人参 きゅうり しらす わかめ コーンクリーム缶	566	24.9	25.2	2.6	
						597	25.7	17.6	3.8	
24	水	パン 牛乳	おでん ふりかけ スパゲッティーサラダ オレンジ	★アンパンマンポテト 牛乳	ウインナー うずらの卵 はんぺん さつま揚げ こんにやく 人参 大根 ハム レタス きゅうり スパゲッティー オレンジ	622	23.1	23.2	2.1	
						582	22.1	23.8	2.6	
25	木	クッキー 牛乳	ポークカレー きゅうりとハムのサラダ トマト	小魚 ぼたぼた焼き 牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース コーン ハム きゅうり レタス みかん	663	20.8	31.8	2.9	
						679	20.7	25.0	2.8	
26	金	クッキー 牛乳	四川豆腐 小松菜のおかか和え グレープフルーツ	★カルピスポンチ 麦茶	厚揚げ 豚挽肉 人参 筍 いんげん 椎茸 キャベツ もやし 小松菜 グレープフルーツ	459	16.1	13.2	1.4	
						431	14.2	28.6	1.6	
27	土		パン バナナ 牛乳		パン バナナ 牛乳	203				
						248				
28	日									
29	月	バナナ 牛乳	かじきのバーベキューソース 人参といんげんのごま和え すまし汁	★マーブル蒸しパン 牛乳	かじき りんご レモン 人参 いんげん 椎茸 カイワレ大根 麩	590	24.7	6.3	1.3	
						605	25.6	19.4	1.6	
30	火	クッキー 牛乳	ナポリタン (お誕生日会) ポトフ チキンナゲット みかん	まるごとバナナ 牛乳	スパゲッティー 人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム ウインナー キャベツ じゃが芋 しめじ いんげん みかん	596	20.8	18.9	2.3	
						624	20.6	26.6	3.0	
31	水	おせんべい 牛乳	かぼちゃの中華風煮 ブロッコリーのごま和え トマト	星たべよ ビスコ 牛乳	鶏挽肉 人参 ビーマン 椎茸 かぼちゃ ブロッコリー トマト	561	18.0	10.7	1.5	
						564	17.3	19.7	1.8	
*都合により献立が変更になる場合があります。★…手作りおやつ	未以					574	21.6	20.7	1.8	
						583	21.7	22.3	2.1	

18日(木) おにぎりの日

以上見は食べられる量のおにぎりと空のお弁当箱を持参して下さい。

30日(火) お誕生日会

ご飯はいりません。



今月の目標

よく噛んで

食べよう!