

令和6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	未以	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当
1	木	おせんべい 牛乳	吉野煮 バナナ もやしとかにかまの酢味噌和え	肉まん 牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 椎茸 こんにやく 絹さや もやし かにかま きゅうり バナナ		684	24.4	22.9	2.3
							712	23.9	24.3	2.8
2	金	えびせん 牛乳	麻婆豆腐 三色野菜の甘酢漬け オレンジ	★豆乳ロールパン 牛乳	鶏挽肉 豆腐 人参 葱 椎茸 グリンピース 葱 レンコン きゅうり オレンジ		625	21.3	19.5	1.8
							645	21.3	21.7	1.8
3	土		パン バナナ 牛乳		パン バナナ 牛乳		203			
							248			
4	日									
5	月	クッキー 牛乳	栄養きんぴら グレープフルーツ キャベツとリンゴのサラダ	コーンフレーク 牛乳	豚肉 ちくわ 油揚げ 人参 さつま芋 こんにやく ごぼう キャベツ きゅうり りんご グレープフルーツ		544	16.5	18.1	2.2
							534	17.8	21.4	1.9
6	火	おせんべい 牛乳	しゅうまいのあんかけ のりサラダ わかめスープ	★レーズン蒸しパン 牛乳	しゅうまい 人参 いんげん もやし えのき ニラ のり わかめ 玉ねぎ		567	19.4	16.3	2.7
							591	19.8	18.7	3.4
7	水	クッキー 牛乳	根菜カレー ごま塩キャベツ トマト	★フルーチェ 麦茶	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ レンコン さつま芋 ごぼう 人参 キャベツ コーン レモン トマト		538	13.1	21.7	1.7
							558	14.4	22.7	1.9
8	木	オレンジ 牛乳	煮魚 中華サラダ みそ汁	アスパラ菓子 牛乳	めかじき ハム きゅうり 人参 春雨 みかん缶 玉ねぎ じゃが芋		496	24.3	14.2	1.8
							516	23.5	15.9	2.2
9	金	クッキー 牛乳	炒り豆腐 ほうれん草のきのこ和え バナナ	★ツナサンドパン 牛乳	鶏挽肉 豆腐 卵 人参 葱 椎茸 グリンピース ほうれん草 えのき バナナ		701	30.3	28.7	2.1
							701	28.9	30.4	2.4
10	土		パン バナナ 牛乳		パン バナナ 牛乳		203			
							248			
11	日		* 建国記念日 *							
12	月		* 振替休日 *							
13	火	おせんべい 牛乳	八宝菜 さつま芋の甘煮 オレンジ	★かいじゅう揚げ 牛乳	豚肉 イカ うずらの卵 玉ねぎ 青梗菜 もやし 椎茸 筍 ビーマン 人参 さつま芋 オレンジ		607	21.8	19.8	1.5
							648	21.8	20.5	2.1
14	水	卵ボーロ 牛乳	ウインナー 野菜ソテー バナナ	カルシウムせん ビスコ	ジュース ウインナー ハム キャベツ 人参 もやし バナナ		554	11.9	16.2	1.1
							552	13.9	18.2	0.9
15	木	おせんべい 牛乳	鶏の唐揚げ (おにぎりの日) ひじき入りポテトサラダ みかん	★マヨコーンピザ 牛乳	鶏肉 ひじき じゃが芋 人参 きゅうり みかん		698	24.1	34.6	1.7
							750	23.5	33.2	1.9
16	金	バナナ 牛乳	鮭のカレーマヨ焼き 千草和え みそ汁	干し芋 牛乳	鮭 玉ねぎ ほうれん草 かまぼこ 人参 しめじ もやし 豆腐 わかめ		590	33.6	18.8	1.4
							587	33.8	20.2	1.7
17	土		パン バナナ 牛乳		パン バナナ 牛乳		203			
							248			
18	日									
19	月	クッキー 牛乳	大豆のいそ煮 ツナサラダ グレープフルーツ	★じゃが芋のみそだれ 牛乳	鶏挽肉 水煮大豆 油揚げ ちくわ ひじき 人参 こんにやく ごぼう グリンピース ツナ トマト レタス きゅうり グレープフルーツ		543	19.4	18.6	1.8
							536	20.3	21.3	2.1
20	火	おせんべい 牛乳	ハンバーグ コンソメスープ しらすときゅうりの酢の物	チーズ リッツ	豚挽肉 卵 牛乳 パン粉 人参 玉ねぎ しらす きゅうり わかめ 白菜		526	22.8	22.5	2.4
							542	22.6	23.8	3.4
21	水	おせんべい 牛乳	厚揚げのそぼろ煮 小松菜とかにかまのお浸し オレンジ	★焼きそば 牛乳	豚挽肉 厚揚げ 人参 ビーマン もやし 小松菜 かにかま オレンジ		545	25.1	19.4	1.8
							547	24.5	20.2	2.2
22	木	クッキー 牛乳	コーンクリームシチュー ふりかけ ブロッコリーの中華サラダ トマト	小魚 ソフトサラダ	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース コーン ブロッコリー 切り干し大根 トマト		646	19.9	27.0	0.7
							648	20.5	28.3	0.8
23	金		* 天皇誕生日 *							
24	土		パン バナナ 牛乳		パン バナナ 牛乳		203			
							248			
25	日									
26	月	おせんべい 牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 人参といんげんのごま和え トマト	★ヨーグルト和え 麦茶	豚挽肉 かぼちゃ 人参 ビーマン もやし いんげん トマト		435	13.7	8.0	1.1
							436	15.1	8.7	1.5
27	火	パン 牛乳	いかと里芋の煮付け ひじきサラダ オレンジ	★フランクフルト 牛乳	イカ 里芋 いんげん 人参 大根 ひじき ツナ コーン きゅうり オレンジ		615	23.3	23.4	2.4
							574	24.3	21.3	2.9
28	水	クッキー 牛乳	キーマカレー ポテト ビタミンAスープ ブロッコリーのごましょうゆ和え いちご	★プリンアラモード 麦茶	豚挽肉 玉ねぎ 水煮大豆 コーン グリンピース ブロッコリー 卵 かぼちゃ 人参 トマト いちご		603	20.3	24.6	2.5
							640	20.3	10.2	3.1
29	木	バナナ 牛乳	かじきの照り焼き まごわやさしいサラダ みそ汁	★ココア蒸しパン 牛乳	めかじき 水煮大豆 しらす わかめ トマト 椎茸 じゃが芋 きゅうり 油揚げ もやし		561	24.8	17.5	1.6
							571	23.9	9.7	2.0
*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	583	21.6	20.6	1.8
							594	21.8	22.3	2.2

15日(木) おにぎりの日
以上児は食べられる量のおにぎりとお弁当を持参して下さい。

28日(水) お誕生日会
ご飯はいません。



今月の目標
色々な味を
知ろう!