

# 1がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

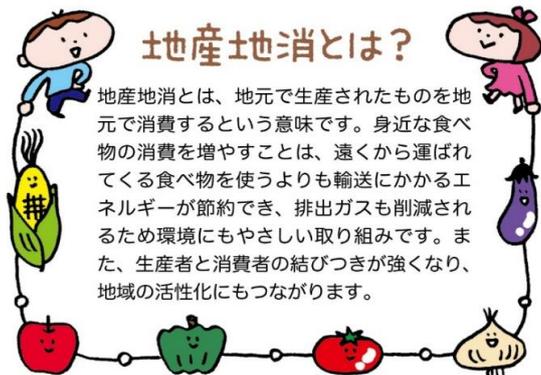
曜日	日	きゅうしょく	おやつ	おもなざいりょう
月	4 18	おかめうどん 唐揚げ温野菜サラダ 18日唐揚げサラダ 4日りんごゼリー 18日みかん	ライスお好み焼き 豆乳	干しうどん なんと 鶏卵 鶏肉 ほうれん草 じゃが芋 れんこん 人参 ブロッコリー 精白米 チーズ
火	5	冬野菜カレー シルバーサラダ コーンと玉ねぎスープ ヨーグルト	お芋の蒸しパン 豆乳	精白米 豚肉 春雨 人参 ごぼう じゃが芋 れんこん きゅうり かにかま コーン缶 玉ねぎ さつまいも ミックス粉
水	6 20	焼き烏井 れんこんサラダ わかめの味噌汁 りんご	クッキーパン 豆乳	精白米 鶏肉 鶏卵 のり れんこん わかめ レタス ミックス粉 きゅうり
木	7 21	ごはん 手作り春巻き コーンサラダ じゃが芋の味噌汁 みかん	7日 七草粥 21日マカロニきな粉 麦茶	精白米 春雨 もやし 人参 しいたけ 豚肉 コーン缶 じゃが芋 大根 七草 (きな粉 マカロニ)
金 火	8 19	金平たまごサンド フルーツサラダ ポトフ ヨーグルト	和風パスタ 麦茶	ごぼう 人参 鶏卵 食パン レタス パイン缶 きゅうり みかん缶 パスタ シーチキン缶 水菜 ベーコン 海苔
土	9 23	ビビンバ丼 豆腐サラダ えのきスープ ゼリー	チーズラスク 豆乳	精白米 ひき肉 ほうれん草 人参 豆もやし 豆腐 レタス きゅうり 海苔 えのき ねぎ ロールパン チーズ
火 木	12 28	ごはん 煮込みハンバーグ トマトサラダ 豆腐のスープ りんご	12日おしることせんべい 28日ステーキ 麦茶	精白米 ひき肉 玉ねぎ パン粉 トマト レタス 豆腐 ねぎ きゅうり 小豆 白玉 (春巻きの皮)
水 火	13 26	パン お魚ステック チーズサラダ マカロニカレースープ ヨーグルト	メルティーフレーク 麦茶	ロールパン かじきまぐろ チーズ レタス マカロニ 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり マシュマロ コーンフレーク しめじ
木 水	14 27	ミートソーススパゲティー 大根サラダ オニオンリング みかん	わかめとじゃこのご飯 麦茶	パスタ ひき肉 玉ねぎ 椎茸 茄子 人参 大根 きゅうり ホタテシーグレイス 玉ねぎ じゃこ 精白米 わかめ
金	15 29	ごはん 鮭のごま味噌焼き 筑前煮(高野豆腐入り) 卵の清汁 りんご	シュガーチーズパン 豆乳	精白米 鮭 胡麻 高野豆腐 人参 大根 鶏肉 ごぼう れんこん 鶏卵 ねぎ チーズ
土	16 30	麻婆丼 グリーンサラダ ねぎスープ みかん	クッキー 豆乳	精白米 豆腐 ひき肉 人参 ねぎ レタス きゅうりVコーン わかめ えのき 青梗菜
金	22	プチごはん(2種) 西京焼き 菊花かぶ 雑煮汁 りんごゼリー	三角パイ 紅茶	精白米 鶏卵 きゅうり 切り干し大根 わかめ カレー かぶ 人参 大根 鶏肉 里芋 椎茸 なんと パイ生地 ココア
月	25	ごはん 揚げ餃子 トマトサラダ 豆腐スープ パナナ	ラスク クリーム添え 麦茶	精白米 ひき肉 ねぎ 白菜 キャベツ 椎茸 トマト レタス きゅうり コーン缶 豆腐 コッパン 生クリーム ココア

## 今月の平均栄養価

\*エネルギー 565Kcal \*たんぱく質 18.7g  
\*脂質 19.4g \*塩分 1.9g未満

※材料の仕入れ状況により、献立を変更することがあります

※保育園で使用している竹輪、ウインナーには、卵、乳 成分は入っていません



令和3年今年もどうぞよろしくお願い致します。安全で美味しいお食事を、提供出来ますよう、日々努力してまいります。そして、色々な情報を、発信して行けたらと思っています。