

1がつのこんだてひょう

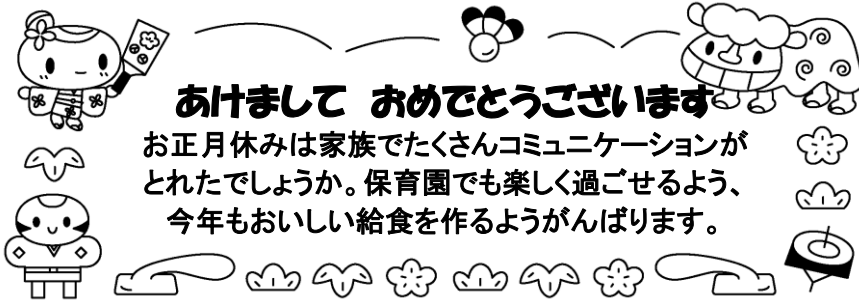
みんなのとおぽ保育園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	おもなざいりょう
金	4 18	肉そぼろ丼 五目ひじき煮 さつま芋のみそ汁 ゼリー	マカロニきな粉 豆乳	精白米・豚挽き肉・玉葱・ひじき・れんこん 人参・竹輪・さつま芋・油揚げ・ゼリー マカロニ・黒蜜・きなこ・豆乳
土	5 19	スパゲティナポリタン ツナサラダ 大根スープ オレンジ	ごまちゃんすこう 豆乳	スパゲティ・ウインナー・玉葱・しめじ・人参 ピーマン・レタス・きゅうり・コーン缶・ツナ缶 大根・小ねぎ・わかめ・木綿豆腐・小麦粉
月	7 21	鶏ごぼうパン ポトフ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	7日 七草粥・麦茶 21日 高野豆腐のかりんとう 豆乳	パン・鶏もも肉・ごぼう・しめじ・ブロッコリー レタス・きゅうり・コーン缶・キャベツ・玉葱 ウインナー・人参・かぶ・ヨーグルト・精白米
火	8 22	けんちんうどん 魚のみそマヨネーズ焼き ほうれん草のナムル オレンジ	チーズおかかおにぎり 麦茶	うどん・鶏もも肉・大根・里芋・長葱・人参 しいたけ・蓮根・ごぼう・ちくわ・鮭・きゅうり ほうれん草・もやし・オレンジ・精白米
水	9 23	ごはん 青菜の納豆和え 鶏肉と大根のさっぱり煮 しめじのみそ汁 バナナ	春巻きアップルパイ 豆乳	精白米・鶏肉・大根・人参・ほうれん草 えのき・納豆・チンゲン菜・じゃが芋・しめじ バナナ・春巻きの皮・りんご・豆乳
木	10 24	ごはん ひじき入りつくね焼き 厚揚げと小松菜の甘みそ和え もやしのスープ りんご	10日 おしるこ・麦茶 24日 アンバターサンド・麦茶	精白米・鶏挽き肉・長葱・ひじき・豆腐 小松菜・人参・厚揚げ・こんにやく・もやし 玉葱・りんご・小豆・まめふ・コッペパン
金	11	天丼(白身魚・かき揚げ) 酢の物 みかん かぼちゃのみそ汁	じゃこトースト 豆乳	精白米・かれい・さつま芋・玉葱・人参 桜海老・きゅうり・わかめ・えのき・かぶ かぼちゃ・油揚げ・みかん・食パン・しらす
土	12 26	焼き鳥豆腐丼 青菜のごま和え えのきのみそ汁 ゼリー	わんぱく蒸しパン 豆乳	精白米・鶏もも肉・豆腐・きざみのり ほうれん草・人参・もやし・ごま・えのき 長葱・油揚げ・ゼリー・ホットケーキmix
火	15 29	パン ポテトコロッケ フルーツサラダ バナナ 押し麦と野菜のスープ	ライスボール 麦茶	パン・じゃが芋・豚挽き肉・玉葱・レタス きゅうり・りんご・みかん缶・パイン缶 キャベツ・かぶ・エリンギ・押し麦・胚芽米
水	16 30	カレーライス 白菜のポン酢和え わかめスープ ヨーグルト	メープルせんべい 豆乳	精白米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・白菜 ウインナー・きゅうり・ゆず・わかめ・わかめ 小ねぎ・コーン缶・ヨーグルト・餃子の皮
木	17 31	ごはん 鮭のバター醤油焼き いろいろきんぴら なめこのみそ汁 みかん	ハムロールパン 豆乳	精白米・鮭・ごぼう・人参・こんにやく いんげん・竹輪・木綿豆腐・なめこ みかん・小麦粉・ハム・チーズ・豆乳
金	25	お赤飯 魚の西京焼き 田作り さつま芋きんとん 紅白なます お雑煮風汁 みかん	いちごクレープ 紅茶	もち米・ささげ・かれい・味噌・煮干・ごま さつま芋・大根・人参・ゆず・鶏肉・ほうれん草 しめじ・みかん・イチゴクレープ
月	28	ごはん オレンジサラダ 鶏のスイートマスタード焼き えのきのスープ りんご	肉まん 麦茶	精白米・鶏もも肉・粒マスタード・人参 レタス・みかん缶・えのき・玉葱・りんご 小麦粉・豚挽き肉・長葱・しいたけ

※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

※今月のお誕生会は25日です。おたのしみに！

※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。



おせち料理の意味

黒豆／「毎日」を「マメ」で元気に過ごす」
 田作り／「豊作を祈る」
 昆布巻き／「毎日の健康をよる“こぶ”」
 レンコン／「先々の見通しが利くように」
 などなど。

今月の栄養価			
エネルギー	589kcal	たんぱく質	20.7g
脂質	17.4g	塩分	1.7g