

認定こども園 一関南保育園

1月 献立予定表

**【1月の目標】**

食べ物を大切にしましょう



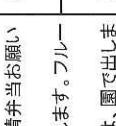
お弁当の日



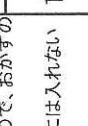
愛情弁当お願い



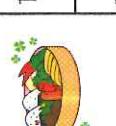
致します。フリー



ツは、園で出しま



すので、おかずの



中には入れない



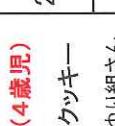
で下さい。



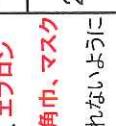
誕生会



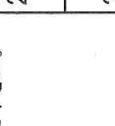
ごはんは



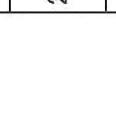
りません。



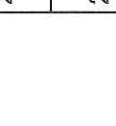
(4歳児)



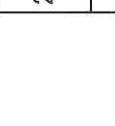
クッキング



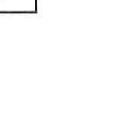
忘れないように



して下さい。



大切に



しまよう



ます。



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	科 目	料 名	黄:熱や肉になる 赤:血や肉になる	緑:調子をととのえる	未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児 主食	おやつ	栄養価	以上児
4月	4	クッキー牛乳	たまねぎのみそしる	だし汁 味噌	卵 ベーコン	卵	卵	玉葱	玉葱	みかん	せんべい	おしゃ	カロリー	316cal	254cal
しまよう	5	火	牛乳	ベーコンオムレツ	ケチャップコーン	豆乳ひき肉	じゃが芋	玉葱	玉葱	玉葱	だいじスコーン	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	8.1g 8.7g 0.6g	5.0g 5.0g 0.6g
6	水	せんべい牛乳	マー婆二とうふ じやがいものみそしる	だし汁 味噌	醤油 ミリん	豆乳ひき肉	米 片栗粉	玉葱	玉葱	玉葱	バームクーヘン	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	19.4g 16.7g 1.4g	1.2g 1.0g 1.5g
4月(火)	7	木	クッキー牛乳	ほれんそんうサラダ だいこんのみそしる	塩コショウソース	ししゃも 卵	米 油 パン粉	小妻粉	玉葱	玉葱	ジョア	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	13.7g 1.5g 1.5g	0.0g 0.0g 0.6g
お弁当の日	8	金	ビスケットお茶	カレールー	豚バラ肉	じゃが芋	米	玉葱	玉葱	玉葱	チーズケーキマフィン	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	25.4g 28.1g 1.8g	20.9g 23.6g 1.9g
19日(火)	9	土	せんべい牛乳	おやこに たまねぎのみそしる	だし汁 味噌	牛乳	米 油 小麦粉	じゃが芋	玉葱	玉葱	プリン	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	19.1g 18.2g 1.8g	13.9g 14.2g 1.9g
誕生会	10	火	牛乳	ピリ辛のなぐらばんつけ	醤油 酢砂糖	鶏もも肉	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	ミニクリーマパン	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	19.9g 23.8g 1.6g	1.0g 1.0g 1.6g
ごはんは	11	水	せんべい牛乳	スパニッシュユオムレツ	ケチャップコーン	卵	チーズ	じゃが芋	玉葱	玉葱	ドーナツ	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	21.5g 16.8g 1.2g	1.0g 1.0g 1.0g
いいません。	12	木	牛乳	マヨネーズコンソメ	牛乳	甘塩紅鮭	米 麻	マカロニ	玉葱	玉葱	ゼリー	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	21.5g 15.4g 1.4g	19.8g 9.4g 1.4g
19日(火)	13	金	せんべい牛乳	ふくじんづけ	醤油 みりん	豆乳	米 油	じゃが芋	玉葱	玉葱	ピスケット	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	21.5g 15.4g 1.4g	21.7g 9.4g 1.4g
14	木	牛乳	ふのみそしる	醤油	豆乳	鶏もも肉	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	ゼリーピュース	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	21.5g 15.1g 1.4g	23.6g 14.2g 1.4g
15	金	せんべい牛乳	とうふのまさごあげ	豆乳	豆乳	鶏ひき肉	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	ゼリーピスケット	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	20.3g 19.0g 0.9g	13.0g 1.0g 1.0g
16	土	クッキーお茶	おやこのかかあさ	だし汁 味噌	コーンソメ	味噌 みりん	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	ミニクリーマパン	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	23.8g 19.9g 1.0g	1.2g 1.0g 1.0g
17	木	牛乳	マヨネーズコンソメ	牛乳	玉葱	豆乳	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	ドーナツ	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	21.5g 15.4g 1.4g	16.8g 9.4g 1.4g
18	木	牛乳	いちご	醤油 みりん	豆乳	豆乳	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	ゼリー	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	21.5g 15.3g 1.4g	21.7g 9.4g 1.4g
28日(木)	19	火	牛乳	シユウマイ	豆乳	豆乳	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	ゼリー	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	28.3g 19.9g 1.0g	27.4g 17.6g 1.0g
(4歳児)	20	水	牛乳	牛乳	玉葱	豆乳	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	ゼリー	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	28.3g 19.9g 1.0g	27.4g 17.6g 1.0g
クリンギー	21	木	牛乳	めがきのマヨサラダ	ケチャップソース	豆乳	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	ドーナツ	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	18.1g 19.3g 1.5g	12.7g 13.7g 1.5g
三角巾、エプロン	22	木	牛乳	まほろんうのひたしたまご	豆乳	豆乳	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	ヨーグルト	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	21.5g 10.3g 1.7g	16.8g 9.7g 1.5g
忘れないように	23	木	牛乳	めがきのカレーに	豆乳	豆乳	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	15.3g 13.6g 1.9g	9.6g 7.3g 1.8g
クリンギー	24	木	牛乳	わふうハンバーグ	豆乳	豆乳	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	ドーナツ	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	18.1g 19.3g 1.5g	12.7g 13.7g 1.5g
忘れないように	25	木	牛乳	たまねぎのみそしる	豆乳	豆乳	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	ヨーグルト	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	19.1g 10.3g 1.7g	13.3g 9.7g 1.5g
クリンギー	26	木	牛乳	わふうハンバーグ	豆乳	豆乳	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	15.4g 13.9g 1.7g	13.3g 9.7g 1.5g
忘れないように	27	木	牛乳	たまねぎのみそしる	豆乳	豆乳	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	ヨーグルト	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	15.8g 1.3g 1.2g	12.6g 9.7g 1.2g
クリンギー	28	木	牛乳	わかめかきのマヨサラダ	豆乳	豆乳	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	ヨーグルト	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	15.8g 1.3g 1.2g	12.6g 9.7g 1.2g
忘れないように	29	木	牛乳	さけのすぶたふう	豆乳	豆乳	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	ヨーグルト	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	15.8g 1.3g 1.2g	12.6g 9.7g 1.2g
クリンギー	30	木	牛乳	わかめかきのマヨサラダ	豆乳	豆乳	玉葱	玉葱	玉葱	玉葱	ヨーグルト	おしゃ	たんぱく質 脂質 塩分	15.8g 1.3g 1.2g	12.6g 9.7g 1.2g