

— 閔南保育園園

食べ物を

大切に
しましょ

一、



日
の
新
年
号

愛情弁当をお願い致します。フルー

致します。フルー

ツは、園で出しま

すので、おかげさ

で下さい。



19日(火)

誕生会

「ごはんは」

いいません



28日(木)

クッキング

(4 卷 1 册)

クッキ—

ゆい組さん

は、エプロン

三角巾、マスク

忘れないように

して下さい。

して下さい。

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名			栄養価	未満児	以上児
				赤:血や肉になる		黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる			
4	月	クッキー 牛乳	たまねぎのみそしる みかん	だし汁 味噌			人参 玉葱 みかん	316cal たんぱく質 脂質 塩分	316cal たんぱく質 脂質 塩分	254cal たんぱく質 脂質 塩分
5	火	ビスケット 牛乳	ベーコンオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ	ケチャップ コンソメ マヨネーズ コンソメ	卵 ベーコン	米 じゃが芋	人参 玉葱 玉葱 人参	687cal たんぱく質 脂質 塩分	687cal たんぱく質 脂質 塩分	432cal たんぱく質 脂質 塩分
6	水	せんべい 牛乳	マーボーとうふ はるさめサラダ じゃがいものみそしる りんご	醤油 みりん 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	豆腐 豚ひき肉 かにかまぼこ	米 片栗粉 春雨 じゃが芋	人参 玉葱 玉葱 人参	617cal たんぱく質 脂質 塩分	617cal たんぱく質 脂質 塩分	392cal たんぱく質 脂質 塩分
7	木	クッキー 牛乳	ししゃもフライ ほうれんそうサラダ だいこんのみそしる	塩 コショウ ソース 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	ししゃも 卵	米 油 パン粉 小麦粉	人参 玉葱 玉葱 人参	674cal たんぱく質 脂質 塩分	674cal たんぱく質 脂質 塩分	457cal たんぱく質 脂質 塩分
8	金	ビスケット お茶	カレーライス ぶくじんつけ バナナ おちゃ	カレールー	豚バラ肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 玉葱 人参	701cal たんぱく質 脂質 塩分	701cal たんぱく質 脂質 塩分	463cal たんぱく質 脂質 塩分
9	土	せんべい 牛乳	おやこに たまねぎのみそしる みかん	しょうゆ みりん だし汁 味噌	卵 鶏もも肉	米	人参 玉葱 玉葱 人参	530cal たんぱく質 脂質 塩分	530cal たんぱく質 脂質 塩分	313cal たんぱく質 脂質 塩分
12	火	ビスケット 牛乳	とりにくのなんばんつけ キャベツのサラダ じゃがいものみそしる	醤油 酢 砂糖 ごま油 醤油 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	生乳 鶏もも肉	米 油 小麦粉 じゃが芋	人参 玉葱 玉葱 人参	512cal たんぱく質 脂質 塩分	512cal たんぱく質 脂質 塩分	304cal たんぱく質 脂質 塩分
13	水	せんべい 牛乳	スパニッシュオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ りんご	ケチャップ コンソメ マヨネーズ コンソメ	卵 チーズ	米 じゃが芋 マカロニ	人参 玉葱 玉葱 人参	526cal たんぱく質 脂質 塩分	526cal たんぱく質 脂質 塩分	348cal たんぱく質 脂質 塩分
14	木	ビスケット 牛乳	やきざかな きりほしだいこんのもの のみそしる	醤油 みりん	甘塩紅鮭	米	人参 玉葱 玉葱 人参	621cal たんぱく質 脂質 塩分	621cal たんぱく質 脂質 塩分	355cal たんぱく質 脂質 塩分
15	金	せんべい 牛乳	とうふのまごあげ ほうれん草のおかあえ だいこんのみそしる みかん	醤油 だし汁 味噌	豆腐 ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 エビ 卵 かつお節 かまぼこ	米 油 じゃが芋	人参 玉葱 玉葱 人参	554cal たんぱく質 脂質 塩分	554cal たんぱく質 脂質 塩分	342cal たんぱく質 脂質 塩分
16	土	クッキー お茶	とりにくのみそつけやき じゃがいものみそしる バナナ	味噌 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 玉葱 人参	548cal たんぱく質 脂質 塩分	548cal たんぱく質 脂質 塩分	493cal たんぱく質 脂質 塩分
18	月	せんべい 牛乳	ツナしいたごやき きりほしだいこんのサラダ じゃがいものスープ	コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	卵 ツナ ベーコン	米 じゃが芋	人参 玉葱 玉葱 人参	639cal たんぱく質 脂質 塩分	639cal たんぱく質 脂質 塩分	443cal たんぱく質 脂質 塩分
19	火	クッキー 牛乳	こんぶごはん ぶりのてりやき プロッコリーのおかあえ 豚汁 いちご	醤油 みりん 醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 昆布 ぶり かつお節 かまぼこ 豚バラ肉 豆腐	米 糸コン	人参 玉葱 玉葱 人参	595cal たんぱく質 脂質 塩分	595cal たんぱく質 脂質 塩分	561cal たんぱく質 脂質 塩分
20	水	ビスケット 牛乳	シュウマイ きゅうりとしきのちゅうかサラダ じゃがいものみそしる	醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	シュウマイ かにかまぼこ ひじき	米 春雨 じゃが芋	人参 玉葱 玉葱 人参	532cal たんぱく質 脂質 塩分	532cal たんぱく質 脂質 塩分	286cal たんぱく質 脂質 塩分
21	木	せんべい 牛乳	めかじきのケチャップあげ はくさいのマヨサラダ だいこんのみそしる みかん	ケチャップ ソース マヨネーズ だし汁 味噌	かじき ツナ 油揚げ	米 油 片栗粉	人参 玉葱 玉葱 人参	539cal たんぱく質 脂質 塩分	539cal たんぱく質 脂質 塩分	359cal たんぱく質 脂質 塩分
22	金	ビスケット 牛乳	きりほしだいこんのりたまごやき ほうれんそうのおびたし とうふのみそしる みかん	だし汁 醤油 醤油 だし汁 味噌	卵 かまぼこ 豆腐 わかめ 油揚げ	米	人参 玉葱 玉葱 人参	536cal たんぱく質 脂質 塩分	536cal たんぱく質 脂質 塩分	291cal たんぱく質 脂質 塩分
23	土	クッキー お茶	とうふのカレーに たまねぎのみそしる バナナ	カレールー だし汁 味噌	豆腐 豚ひき肉	米	人参 玉葱 玉葱 人参	476cal たんぱく質 脂質 塩分	476cal たんぱく質 脂質 塩分	389cal たんぱく質 脂質 塩分
25	月	せんべい 牛乳	わふうハンバーグ キャベツのサラダ だいこんのみそしる みかん	醤油 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	豆腐 豚ひき肉 かにかまぼこ	米 片栗粉 パン粉	人参 玉葱 玉葱 人参	604cal たんぱく質 脂質 塩分	604cal たんぱく質 脂質 塩分	385cal たんぱく質 脂質 塩分
26	火	ビスケット 牛乳	たらのマヨネーズやき プロッコリーサラダ とうふのみそしる みかん	マヨネーズ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鱈 粉チーズ 豆腐 わかめ 油揚げ	米	人参 玉葱 玉葱 人参	649cal たんぱく質 脂質 塩分	649cal たんぱく質 脂質 塩分	429cal たんぱく質 脂質 塩分
27	水	せんべい 牛乳	とりにくのすぶたふう ちゅうかきゅうり だいこんのみそしる	ケチャップ 酢 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かにかまぼこ	米 油 片栗粉	人参 玉葱 玉葱 人参	702cal たんぱく質 脂質 塩分	702cal たんぱく質 脂質 塩分	491cal たんぱく質 脂質 塩分
28	木	クッキー 牛乳	さけのふうみやき プロッコリーのおびたし とうふのみそしる	醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	鮭 かまぼこ かつお節 豆腐 わかめ 油揚げ	米 小麦粉	人参 玉葱 玉葱 人参	542cal たんぱく質 脂質 塩分	542cal たんぱく質 脂質 塩分	413cal たんぱく質 脂質 塩分
29	金	ビスケット 牛乳	わかめいりたまごやき ほうれんそうのななだけあえ たまねぎのみそしる みかん	だし汁 しょうゆ だし汁 味噌	わかめ 卵	米	人参 玉葱 玉葱 人参	573cal たんぱく質 脂質 塩分	573cal たんぱく質 脂質 塩分	340cal たんぱく質 脂質 塩分
30	土	せんべい お茶	ドライカレー コンソメスープ バナナ ぎゅうにゆう	カレー粉 ケチャップ コンソメ	豚ひき肉 生乳	米	人参 玉葱 玉葱 人参	441cal たんぱく質 脂質 塩分	441cal たんぱく質 脂質 塩分	430cal たんぱく質 脂質 塩分