

# 1月の南犬立

日曜日	曜日	栄養価 (幼児)			献立名 (主食・副食)	材料名と働き ( ) は未満児 《》 は幼児			未満児 朝のおやつ	午後のおやつ ( ) は未満児
		加 cal	たん ぱく g	塩 分 g		赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える		
10	月	591	17	2.2	ごはん はやしらいす きゃべつのほっとさらだ みかん	牛乳 豚肉 ツナ缶 ヨーグルト	米 ジャが芋 油 マヨネーズ 砂糖	(りんご) 人参 玉葱 キャベツ きゅうり みかん もも缶 バナナ	牛乳 りんご	むぎちゃ ふるーつ よーぐると
11	火	564	30	2.7	ごはん やきざかな (さけ) こおりどうふのふわふわに みそしる りんご	牛乳 鮭 凍り豆腐 卵 わかめ 煮干し ツナ缶	米 砂糖 じゃが芋 ホットケーキミックス マヨネーズ	(みかん) 椎茸 人参 三つ葉 玉葱 えのき りんご	牛乳 みかん	ぎゅうにゅう つなばん
12	水	608	21	1.5	みーとやきそば わふうさらだ ぼとふ ばなな	牛乳 豚ひき肉 ウインナー わかめ	焼きそば麺 じゃが芋	玉葱 キャベツ トマト きゅうり 人参 トマト缶 ブロッコリー レタス (みかん) バナナ	牛乳 みかん	12ぎゅうにゅう おかし 26むぎちゃ おにぎり
13	木	702	37	1.6	ごはん かじきのかれーむにえる きゃべつなっとう いなかじる みかん	牛乳 かじまぐろ ひきわり納豆 じゃこ 木綿豆腐 煮干し 鶏むね肉	米 小麦粉 油 バター ごま さつま芋 砂糖	(バナナ) キャベツ 人参 《ごぼう》 南瓜 長葱 みかん	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう しろごまくっきー
14	金	594	22	1.8	ばたーろーるばん ぶるこぎふうぶたにくいため まかにさらだ こんそめすーぶ ぐれーぶふるーつ	牛乳 豚肉 春雨 卵 わかめ	バターロールパン (じゃが芋) 油 片栗粉 砂糖 マヨネーズ 《上新粉》 マカロニ	(りんご) 玉葱 生姜 レタス 人参 ピーマン えのき きゅうり GF	牛乳 りんご	ぎゅうにゅう 14(ぼてともち) 《まゆだんご》 28ぼてともち
15	土	586	17	1.7	びびんばふうませごはん ちゅうかすーぶ みかん	牛乳 豚ひき肉 ベーコン のり	米 砂糖 ごま油 ごま	(バナナ) 人参 大豆やし チンゲン菜 ほうれん草 玉葱 みかん	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう おかし
17	月	562	15	2.3	ごはん かれー なますふうさらだ みかん	(牛乳) ヨーグルト 豚肉	米 ジャが芋 油 砂糖	(りんご) 玉葱 人参 大根 きゅうり みかん ブルーベリージャム	牛乳 りんご	むぎちゃ ぶるーべりー よーぐると
4	火	558	14	2.2	ごはん かれー なますふうさらだ みかん	(牛乳) 豚肉 豆乳 きな粉	米 ジャが芋 油 砂糖 片栗粉 黒蜜	(りんご) 玉葱 人参 大根 きゅうり みかん	牛乳 りんご	むぎちゃ とうにゅうもち
5	水	487	16	2.1	にこみうどん こんさいかきあげ りんご	(牛乳) 竹輪 卵 煮干し 豚肉 チーズ じゃこ	うどん さつま芋 小麦粉 油 米 ごま	(みかん) れんこん 玉葱 人参 りんご 長葱 干しいたけ 大根 ほうれん草	牛乳 みかん	むぎちゃ じゃこちーずおにぎり
6	木	645	22	1.9	ごはん ちくぜんに ちぐさやき みそしる みかん	牛乳 鶏もも肉 卵 かにかま 煮干し 豆腐	米 砂糖 《こんにやく》里芋 油 米粉 ココア ベーキングパウダー	(りんご) 人参 みかん 《ごぼう》れんこん なめこ しいたけ いんげん ニラ しめじ ほうれん草 みかん	牛乳 りんご	ぎゅうにゅう ここあむしばん
7	金	601	24	2.8	こっぺばん さかなのふらい ぶろっこりーさらだ しちゅー ばなな	牛乳 白身魚 卵 鶏肉	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 ジャが芋 さつま芋	(みかん) 人参 バナナ 玉葱 ブロッコリー コーン 白菜 チンゲン菜 バナナ	牛乳 みかん	ぎゅうにゅう ふかしいも
8	土	595	20	1.9	てんしんはん はくさいとだんごのすーぶ みかん	牛乳 かにかま 卵 豚ひき肉 春雨	米 砂糖 片栗粉 パン粉	(バナナ) 人参 長葱 白菜 玉葱 生姜 みかん	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう おかし
18	火	582	23	1.8	ごはん まつかぜやき ひじきのいためす みそしる ばなな	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 ひじき 《油揚げ》 煮干し ゼラチン	米 パン粉 砂糖 ごま 油	(みかん) 長葱 玉葱 人参 りんご 枝豆 コーン 大根 りんごジュース バナナ	牛乳 みかん	ぎゅうにゅう りんごぜりー



※都合により、献立及びおやつを変更する場合があります。ご承知おきください。