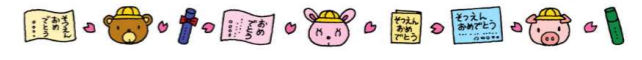




れいわ2ねん

3がつ

こんだてひょう



日 曜	こんだて 献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2月	まつかぜやき すばさらだ スパサラダ りんご みそしる ごはん	かたくり粉/★パン粉(乾燥)/ごま(乾)/サラダ油/★サラスパ/水稲穀粒(精白米)	鶏ひき肉/★たまご/★かにかま/魚粉	にんじん/ねぎ/しょうが/玉葱/きゅうり/パセリ/りんご/はくさい/えのきたけ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 15.1 g
3月	とりのからあげ なっとうあえ いちご・ひなあられ すましじる ごはん	かたくり粉/揚げ油/水稲穀粒(精白米)	鶏肉モモ/挽きわり納豆/★なると/魚粉/わかめふりかけ	にんにく/しょうが/ほうれんそう/だいず/もやし/いちご/こまつな	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 13.9 g
5月	とのおふぼおる トーフボール もやしのサラダ みにぜりい ミニゼリー なめこじる ごはん	★パン粉(乾燥)/かたくり粉/揚げ油/ごま油/★ミニゼリー/水稲穀粒(精白米)	焼き豆腐/ツナ缶/★かにかま/木綿豆腐/魚粉	ねぎ/にんじん/しょうが/もやし/にら/なめこ	エネルギー 456 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 15.8 g
6月	かれいのにつけ ちんげんさいのソテー おれんじ オレンジ ぐだくさんみそしる ごはん	砂糖/コーン缶/ごま油/じゃがいも/水稲穀粒(精白米)	むきかえい/わかめ/★ウィンナー/魚粉/油揚げ	チンゲンツァイ/パレンシアオレンジ/だいこん/ねぎ/はくさい/生しいたけ(菌床栽培、生)	エネルギー 368 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 8.1 g
9月	はんぺんチーズフライ はるさめサラダ みかん みそしる ごはん	★薄力粉/★パン粉(乾燥)/揚げ油/緑豆/はるさめ/ごま油/砂糖/水稲穀粒(精白米)	★はんぺん/★プロセスチーズ/★たまご/★ロースハム/魚粉	きゅうり/温州蜜柑(普通、生)/キャベツ/えのきたけ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 12.2 g

すみれ組
リクエストメニュー

両神保育所年長組
リクエストメニュー

小鹿野保育所年長組
リクエストメニュー

日 曜	こんだて 献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
10月	わふうミートローフ みずなサラダ おれんじ オレンジ みねすとろおね ミネストローネ ツイストパン	サラダ油/★パン粉(乾燥)/かたくり粉/砂糖/ごま油/白ごま(いり)/★マカロニ/★ツイストパン	豚ひき肉/干ひじき(アヲシ釜、乾)/★牛乳/★スキムミルク/★ロースハム/★ベーコン	にんじん/玉葱/水菜/もやし/パレンシア/オレンジ/セロリー/ブロッコリー/トマト缶詰(ホール)	エネルギー 397 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 18.1 g
12月	さかなのスティックあげ もうかを使用 おこのみしらあえ ぐれえぶふるうつ グレープフルーツ みそしる ごはん	かたくり粉/揚げ油/水稲穀粒(精白米)	めかじきスティック/木綿豆腐/魚粉	しょうが/西洋かぼちゃ(冷凍)/きゅうり/りんご/ピンクグレープフルーツ/だいこん/ねぎ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 15.2 g
13月	ちきんとまと チキンのトマトに いそかあえ にらたまじる ばなな バナナ ごはん	サラダ油/砂糖/かたくり粉/水稲穀粒(精白米)	鶏肉モモ/きざみのり/★たまご/魚粉	にんにく/玉葱/ほんしめじ/えのきたけ/トマト缶詰(ホール)/キャベツ/こまつな/ほうれんそう/パナナ/にら	エネルギー 419 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.9 g
16月	はんばあく ハンバーグ こまつなとコーンのごまあえ おいわいゼリー わかめスープ ごはん	★パン粉(乾燥)/サラダ油/コーン缶/ごま(いり)/砂糖/オレンジゼリー/水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉/鶏ひき肉/★たまご/★スキムミルク/わかめ	玉葱/にんじん/こまつな/あさつき	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 12.8 g

◎食材の納品状況等により、献立・調理法に変更がある場合があります
 ◎★印はアレルギー除去対象食品です。
 ◎水曜日はお弁当の日です
 ◎4日は誕生会でケーキが出ますので、スプーンを持たせてください。

