

※献立の横に原材料が義務付けされた7品目に大豆を加えた8品目を表示しています。
(卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・乳・大豆)

2021年 1月 ようちえんメニュー

ちあきっす様
献立表

<p>4日 (月) 392kcal蛋白質13.1g 脂質7.5g 塩分2.2g</p> <p>さわらのねぎみそやき さわら ねぎ</p> <p>ブロッコリーサラダ ブロッコリー コーン</p> <p>ウインナーソーセージ 豚肉・鶏肉・にんにく ポテト</p> <p>おうとうかん わかめごはん 米・わかめ</p>	<p>5日 (火) 416kcal蛋白質8.6g 脂質12.0g 塩分0.7g</p> <p>ポークカレー 豚肉 人参・玉ねぎ</p> <p>こまつなとえびのソテー こまつな・小エビ 玉ねぎ</p> <p>とりごぼうにくまき 鶏肉・人参 玉ねぎ・ごぼう</p> <p>パイナップルかん ごはん 米</p>	<p>6日 (水) 329kcal蛋白質7.9g 脂質4.5g 塩分1.0g</p> <p>えびグラタン 海老・牛乳・チーズ マカロニ・パセリ</p> <p>かいばしらとはくさいのサラダ 白菜・ピーマン パプリカ・小柱 ベーコン</p> <p>オムレツ 卵・ブロッコリー</p> <p>はくとうかん こんぶごはん 米・木耳・昆布・ごま</p>	<p>7日 (木) 451kcal蛋白質11.8g 脂質8.9g 塩分2.1g</p> <p>バターしょうゆチキン 鶏肉 玉ねぎ・ブロッコリー</p> <p>さつま芋サラダ さつま芋・玉ねぎ 枝豆・レーズン</p> <p>きりぼしだいこん 切干大根・人参 油揚げ</p> <p>みかんかん ゆかりごはん 米・ゆかり</p>	<p>8日 (金) 366kcal蛋白質8.1g 脂質5.6g 塩分1.2g</p> <p>ほっほうさい 豚肉・海老・イカ・人参 あさり・チンゲン菜 白菜・玉ねぎ</p> <p>ちゅうかあえ きくらげ・人参 ハム・きゅうり</p> <p>やさいはるまき キャベツ・玉ねぎ・じゃが芋・春雨・人参</p> <p>ようなしかん ごはん 米</p>				
<p>11日 (月)</p>  <p>成人の日</p>					<p>12日 (火) 411kcal蛋白質12.2g 脂質7.0g 塩分1.0g</p> <p>てりやきチキン 鶏肉 スパゲティ</p> <p>ほうれんそうのソテー ほうれん草 ベーコン</p> <p>さつま芋のかんろに さつま芋</p> <p>はくとうかん かつおぶりがけごはん 米・ごま 削り節・海苔</p>	<p>13日 (水) 355kcal蛋白質12.7g 脂質5.6g 塩分0.7g</p> <p>サケのしおやき サケ 人参</p> <p>わかたけに たけのこ わかめ</p> <p>ちくわてん ちくわ</p> <p>みかんかん たまごぶりがけごはん 米・大豆・卵 削り節・海苔</p>	<p>14日 (木) 547kcal蛋白質18.5g 脂質21.2g 塩分1.5g</p> <p>とりのからあげ 鶏肉・生姜 キャベツ</p> <p>もやしソテー もやし・人参 ニラ</p> <p>たきあわせ ふき・さつまあげ・花型しんじょう (玉ねぎ・ひじき・豆乳・枝豆・れんこん)</p> <p>ようなしかん ごはん 米</p>	<p>15日 (金) 391kcal蛋白質12.0g 脂質7.6g 塩分1.7g</p> <p>ぶたにくのしょうがやき 豚肉 玉ねぎ・キャベツ</p> <p>なのはなのたねあえ 菜の花・卵 人参</p> <p>にんじんナポリタン 人参・玉ねぎ ベーコン</p> <p>おうとうかん なめし 米・京菜・大根葉</p>
<p>18日 (月) 448kcal蛋白質10.6g 脂質10.0g 塩分2.3g</p> <p>てりやきハンバーグ 鶏肉・玉ねぎ ブロッコリー</p> <p>ごぼうサラダ ごぼう・人参 ごま</p> <p>しおこんぶとツナの Pasta スパゲティ・玉ねぎ 塩昆布・ツナ</p> <p>はくとうかん ゆかりごはん 米・ゆかり</p>	<p>19日 (火) 488kcal蛋白質13.3g 脂質13.8g 塩分3.1g</p> <p>チキンナゲット 鶏肉・玉ねぎ・人参 コーン・グリンピース</p> <p>かんこくナムルふうサラダ 白菜・カニカマ きゅうり</p> <p>がんもに がんも(豆乳・ごま) 人参</p> <p>みかんかん なめし 米・京菜・大根葉</p>	<p>20日 (水) 432kcal蛋白質12.2g 脂質10.3g 塩分1.0g</p> <p>フィッシュフライタルタルソース メルルーサ 玉ねぎ・ピクルス</p> <p>インゲンソテー インゲン・人参</p> <p>しゅうまい 豚肉・鶏肉・生姜 玉ねぎ・人参</p> <p>ようなしかん かつおぶりがけごはん 米・ごま 削り節・海苔</p>	<p>21日 (木) 425kcal蛋白質16.7g 脂質5.7g 塩分2.2g</p> <p>あまからにくだんご 鶏肉・生姜 玉ねぎ</p> <p>こうやどうふに 高野豆腐・しいたけ 人参</p> <p>わかめのナムル わかめ・玉ねぎ ごま</p> <p>おうとうかん サケごはん 米・鮭</p>	<p>22日 (金) 464kcal蛋白質12.6g 脂質10.2g 塩分0.7g</p> <p>サーモンフライ サケ キャベツ</p> <p>にんじんのしりしり 人参 ツナ</p> <p>だいがくいも さつま芋・ごま</p> <p>パイナップルかん たまごぶりがけごはん 米・大豆・卵 削り節・海苔</p>				
<p>25日 (月) 362kcal蛋白質11.1g 脂質5.5g 塩分1.3g</p> <p>ポークチャップ 豚肉 玉ねぎ・しめじ グリンピース</p> <p>キャベツのごまサラダ エビ コーン・ハム</p> <p>かぼちゃに かぼちゃ</p> <p>みかんかん ごはん 米</p>	<p>26日 (火) 456kcal蛋白質16.8g 脂質12.1g 塩分1.6g</p> <p>ほっけのごまてりやき ほっけ・ごま</p> <p>ツナとブロッコリーのサラダ ブロッコリー・人参 きゅうり・ツナ</p> <p>あまからにくだんご 鶏肉・豚肉・生姜 人参</p> <p>ようなしかん たまごぶりがけごはん 米・大豆・卵 削り節・海苔</p>	<p>27日 (水) 390kcal蛋白質10.3g 脂質5.3g 塩分1.7g</p> <p>こんさいつくねパーク ごぼう・人参・れんこん 鶏肉・生姜・キャベツ</p> <p>いりたまご 玉ねぎ・カニカマ 卵</p> <p>トマトペンネ ペンネ・玉ねぎ・パセリ ベーコン・トマト・にんにく</p> <p>おうとうかん こんぶごはん 米・木耳・昆布・ごま</p>	<p>28日 (木) 349kcal蛋白質8.7g 脂質4.7g 塩分1.7g</p> <p>エビカツ えび・すり身 キャベツ</p> <p>はくさいのにびたし 白菜・人参 油揚げ</p> <p>うのはな おから・枝豆・人参 しいたけ</p> <p>パイナップルかん わかめごはん 米・わかめ</p>	<p>29日 (金) 409kcal蛋白質12.8g 脂質9.6g 塩分1.4g</p> <p>チキンステーキ(ラタトゥイソース) 鶏肉・ピーマン・パプリカ ズッキーニ・玉ねぎ・トマト</p> <p>ひじきサラダ ひじき・ちくわ 枝豆・コーン</p> <p>オムレツ 卵・ブロッコリー</p> <p>はくとうかん かつおぶりがけごはん 米・ごま 削り節・海苔</p>				

●お願い● 上記メニューは都合により変更する場合があります。予めご了承ください。