

※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



ようちえんメニュー

ちあきっす様
献立表

<p>1日 (月) 400kcal蛋白質10.1g 脂質8.4g 塩分0.7g</p> <p>チキンステーキ (ラタトゥイユソース) 鶏肉・玉ねぎ・ズッキーニ ピーマン・パプリカ</p> <p>はくさいのびたし 白菜・人参 油揚げ</p> <p>だいがくいも さつまいも ごま</p> <p>はくとうかん ごはん</p> <p>米</p>	<p>2日 (火) 537kcal蛋白質15.8g 脂質19.3g 塩分2.1g</p> <p>チキンナゲット 鶏肉・玉ねぎ・人参 コーン・グリーンピース</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>トマトパンネ パンネ・玉ねぎ・パセリ ベーコン・トマト・にんにく</p> <p>チーズ かつおぶりかけごはん</p> <p>米・ごま 削り節・海苔</p>	<p>3日 (水) 378kcal蛋白質13.8g 脂質6.5g 塩分1.7g</p> <p>さげのさいきょうやき サケ 西京味噌</p> <p>きりほしだいこんに 切干大根・人参 油揚げ</p> <p>あらびきウインナー 鶏肉・豚肉 じゃがいも</p> <p>おとうかん なめし</p> <p>米・京菜・大根葉</p>	<p>4日 (木) 456kcal蛋白質13.4g 脂質13.0g 塩分1.3g</p> <p>とりのからあげ 鶏肉・生姜 キャベツ</p> <p>ほうれんそうのソテー ほうれん草 ベーコン</p> <p>きんぴらごぼう ごぼう・人参・ごま</p> <p>みかんかん たまごぶりかけごはん</p> <p>米・大豆・卵 削り節・海苔</p>	<p>5日 (金) 366kcal蛋白質7.9g 脂質5.8g 塩分1.6g</p> <p>エビフライ 海老 キャベツ</p> <p>はくさいサラダ 白菜・きゅうり 人参</p> <p>オムレツ 卵 ブロッコリー</p> <p>ようなしかん ゆかりごはん</p> <p>米・ゆかり</p>
<p>8日 (月) 346kcal蛋白質8.1g 脂質6.0g 塩分1.0g</p> <p>カップグラタン 海老・牛乳・チーズ マカロニ・パセリ</p> <p>あおなもやしナムル もやし・青菜 (タイサイ) ごま</p> <p>ポテトフライ・ウインナー じゃがいも・ブロッコリー ウインナー (鶏肉・豚肉)</p> <p>パイナップルかん サケごはん</p> <p>米・鮭</p>	<p>9日 (火) 374kcal蛋白質13.2g 脂質4.8g 塩分0.7g</p> <p>さけしおやき 鮭 人参</p> <p>キャベツとこいびのいためもの キャベツ・すぼしえび 人参</p> <p>しゅうまい 鶏肉・玉ねぎ・生姜</p> <p>おとうかん たまごぶりかけごはん</p> <p>米・大豆・卵 削り節・海苔</p>	<p>10日 (水) 360kcal蛋白質11.4g 脂質5.9g 塩分1.7g</p> <p>てりやきチキン 鶏肉 玉ねぎ・ブロッコリー</p> <p>こまつなのおかかあえ 小松菜 人参</p> <p>あつやきたまご 卵</p> <p>みかんかん ゆかりごはん</p> <p>米・ゆかり</p>	<p>11日 (木) 396kcal蛋白質7.6g 脂質8.1g 塩分0.8g</p> <p>カレー 豚肉 玉ねぎ</p> <p>かぼちゃに かぼちゃ</p> <p>マカロニサラダ マカロニ・ツナ 人参・ピーマン パプリカ・ブロッコリー</p> <p>ようなしかん ごはん</p> <p>米</p>	<p>12日 (金) 426kcal蛋白質10.6g 脂質11.5g 塩分2.5g</p> <p>ハンバーグ 鶏肉 玉ねぎ</p> <p>ごぼうサラダ ごぼう・人参 ごま</p> <p>ナポリタン パスタ・玉ねぎ ベーコン</p> <p>チーズ なめし</p> <p>米・京菜・大根葉</p>
<p>15日 (月) 422kcal蛋白質11.2g 脂質9.0g 塩分2.3g</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>ちゅうかあえ きくらげ・人参 ハム・きゅうり</p> <p>かぼちゃサラダ かぼちゃ・玉ねぎ レーズン・パセリ</p> <p>おとうかん ゆかりごはん</p> <p>米・ゆかり</p>	<p>16日 (火) 411kcal蛋白質11.5g 脂質11.5g 塩分1.0g</p> <p>さばのしょうゆこうじやき サバ 醤油麹</p> <p>こまつなのごまあえ 小松菜・人参 ごま</p> <p>ウインナーソーセージ 鶏肉・豚肉・にんにく じゃがいも</p> <p>みかんかん こんぶごはん</p> <p>米・木耳・昆布・ごま</p>	<p>17日 (水) 372kcal蛋白質11.5g 脂質7.3g 塩分0.7g</p> <p>マーボー豆腐 豆腐・豚ひき肉・長ねぎ 生姜・グリーンピース</p> <p>ブロッコリーのソテー ブロッコリー・ベーコン</p> <p>かいせんしゅうまい すり身・海老・イカ・カニ 玉ねぎ・キャベツ・卵</p> <p>かまぼこ オレンジ</p> <p>ごはん</p> <p>米</p>	<p>18日 (木) 382kcal蛋白質7.5g 脂質6.5g 塩分1.8g</p> <p>たわらコロッケ じゃがいも・人参 コーン・グリーンピース</p> <p>なのはなのびたし 菜の花・人参 油揚げ</p> <p>にんじんナポリタン 人参・玉ねぎ チンゲン菜・しらす干し・人参</p> <p>ベーコン はくとうかん</p> <p>わかめごはん 米・わかめ</p>	<p>19日 (金) 415kcal蛋白質10.2g 脂質9.5g 塩分1.4g</p> <p>とりごぼうにくまき 鶏肉・玉ねぎ ごぼう</p> <p>はるさめサラダ 春雨・カニカマ きゅうり</p> <p>チンゲンさいのしらすあえ チンゲン菜・しらす干し・人参</p> <p>パイナップルかん たまごぶりかけごはん</p> <p>米・大豆・卵 削り節・海苔</p>
<p>22日 (月) 372kcal蛋白質11.6g 脂質6.8g 塩分1.9g</p> <p>ポークチャップ 豚肉 玉ねぎ・しめじ グリーンピース</p> <p>なのはなのびたし 菜の花・人参 油揚げ</p> <p>ちくわに 竹輪・人参</p> <p>チーズ こんぶごはん</p> <p>米・木耳・昆布・ごま</p>	<p>23日 (火) 436kcal蛋白質16.3g 脂質6.2g 塩分2.0g</p> <p>ミートボール 鶏肉・生姜 玉ねぎ・ブロッコリー</p> <p>こまつなのおかかあえ 小松菜・人参 かつお節</p> <p>ジャーマンポテト じゃがいも・玉ねぎ ベーコン</p> <p>ようなしかん サケごはん</p> <p>米・鮭</p>	<p>24日 (水) 392kcal蛋白質12.2g 脂質8.1g 塩分1.2g</p> <p>ほっけのごまてりやき ホッケ・ごま</p> <p>れんこんきんぴら れんこん・人参 豚ひき肉・ごま</p> <p>あらびきウインナー 鶏肉・豚肉 人参</p> <p>はくとうかん たまごぶりかけごはん</p> <p>米・大豆・卵 削り節・海苔</p>	<p>25日 (木) 422kcal蛋白質11.5g 脂質6.9g 塩分1.0g</p> <p>チキンステーキ (きのこソース) 鶏肉・パスタ・大根 干ししいたけ・えのき茸 しめじ・いんげん・生姜</p> <p>こまつなのごまあえ 小松菜・人参・ごま</p> <p>だいがくいも さつまいも・ごま</p> <p>パイナップルかん かつおぶりかけごはん</p> <p>米・ごま 削り節・海苔</p>	<p>26日 (金) 457kcal蛋白質15.6g 脂質12.5g 塩分0.9g</p> <p>ぶたのしょうがやき 豚肉・生姜 玉ねぎ</p> <p>キャベツとベーコンの Pasta パスタ・キャベツ ベーコン・にんにく</p> <p>ロールたまごやき 卵 人参</p> <p>おとうかん ごはん</p> <p>米</p>
<p>29日 (月) 423kcal蛋白質10.7g 脂質7.0g 塩分1.7g</p> <p>サーモンフライ サケ キャベツ・ブロッコリー</p> <p>もやしソテー もやし 人参 青菜 (タイサイ)</p> <p>さつまいもかんろに さつまいも</p> <p>ようなしかん わかめごはん</p> <p>米・わかめ</p>	<p>30日 (火) 398kcal蛋白質10.2g 脂質8.8g 塩分0.7g</p> <p>おやこに 鶏肉・玉ねぎ・かまぼこ 卵・グリーンピース</p> <p>ちくわのかばやき ちくわ 人参</p> <p>チンゲンさいともやしのナムル チンゲン菜・もやし ごま</p> <p>はくとうかん ごはん</p> <p>米</p>	<p>31日 (水) 413kcal蛋白質13.2g 脂質8.6g 塩分1.5g</p> <p>チキンステーキ (ねぎソース) 鶏肉・長ネギ・もやし</p> <p>なのはなのごまあえ 菜の花・ごま</p> <p>はるまき キャベツ・玉ねぎ 人参・じゃがいも・春雨</p> <p>さつまいも パイナップルかん</p> <p>かつおぶりかけごはん 米・ごま 削り節・海苔</p>	<p>3月3日は「ひなまつり」です。</p> <p>平安時代には、病気や不幸な出来事を紙で作った「人形」に移し、遠くへ行ってしまおうように川や海に流していましたが、江戸時代に今のようないな人形になりました。ひな人形には、病気をせずに元気に育てほしいという願いがこめられています。ひしもちの3つの色にも、それぞれ意味があります。赤は桃の花・白は雪・緑は新しい芽に例えられています。</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。

