令和3年度　なごみこども園

１　月　献　立　表

令和3年度　なごみこども園

１　月　献　立　表

園長	担当

日	曜日	献立名	おやつ	3歳以上児				3歳未満児			
				エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
				573	22.9	15.9	1.5	462	18.5	12.8	1.3
4	火	ごはん　みそ汁　厚揚げのみぞれ炒め　小松菜とツナの炒め物	ブルーベリー蒸しパン	537	18.4	16.0	1.3	419	15.2	13.9	1.0
5	水	ごはん　みそ汁　大豆コロッケ　大根の煮浸し	抹茶サブレ	503	15.5	15.9	1.3	395	13.2	13.8	1.0
6	木	ごはん　豆腐すまし汁　すずきの生姜煮　水菜の和風サラダ	バナナのカップケーキ	500	19.6	14.0	1.2	393	16.0	12.5	0.9
7	金	ごはん　みそ汁　炒り鶏　野菜の和風カレー煮	七草がゆ	485	21.9	10.5	1.5	382	17.7	10.0	1.1
8	土	マーボーツナ丼　わかめスープ　バナナ	ふるふるみかん	557	18.6	16.4	1.3	432	15.5	14.3	0.9
10	月	成人の日									
11	火	ごはん　水菜の中華スープ　さわらのレモンムニエル さつまいもサラダ	白玉ぜんざい	562	19.9	13.1	0.6	436	16.2	11.9	0.5
12	水	ごはん　すまし汁　雷豆腐　ブロッコリーの鶏そぼろあん	フライドポテト	495	18.2	18.9	1.2	389	15.0	15.9	0.9
13	木	カレーライス　三色サラダ　みかん	豆腐きな粉蒸しパン	570	15.1	16.9	1.4	441	12.9	14.5	1.0
14	金	ごはん　けの汁　いわしのかば焼き　白菜のクリーム煮	ひじき煮おにぎり	537	21.2	16.3	1.5	430	17.4	14.2	1.1
15	土	ドライカレーライス　野菜スープ	ぱりんこ	446	16.4	14.8	1.5	354	14.0	13.2	1.1
17	月	ごはん　五目汁　豚肉のごまみそ煮 カリフラワーとブロッコリーの炒め物	アップルゼリー	488	14.1	16.1	0.9	384	12.2	14.0	0.7
18	火	ごはん　みそ汁　たいの煮つけ　豆腐とほうれん草のとろみ煮	黒ごまクッキー	520	19.5	18.0	1.3	406	15.9	15.2	1.0
19	水	ごはん　野菜のシチュー風スープ　ボルシチ　にんじんごまサラダ	大豆おやき	553	23.6	18.8	1.4	430	18.8	15.8	1.1
20	木	ごはん　みそ汁　ぶり大根　白菜と昆布の煮物	牛しぐれおにぎり	543	22.2	14.7	1.5	430	18.5	13.5	1.1
21	金	ごはん　みそ汁　さばの竜田揚げ　水菜の納豆サラダ	抹茶あんこ蒸しパン	557	23.2	17.3	1.5	433	18.6	14.8	1.1
22	土	キッズビビンバ　豆腐スープ	きな粉プリン	444	21.9	14.2	1.2	352	17.8	12.7	0.9
24	月	ごはん　みそ汁　鶏のさっぱり煮　かぶのおかかマヨサラダ	おからきな粉もち	473	22.7	13.4	1.2	374	18.2	12.0	0.9
25	火	ごはん　豆腐みそ汁　すずきのカレーソテー　切干し大根の旨煮 わら納豆（幼児のみ）	ココアもちパン	527	25.8	18.1	1.3	372	16.9	13.2	1.0
26	水	ごはん　みそ汁　高野豆腐の炒め物　じゃがいものおかか煮	コーンフレーク	449	17.9	11.6	1.5	357	14.8	10.8	1.1
27	木	ごはん　すまし汁　ジンジャーポーク　きのこのおろし和え	ツナみそおにぎり	512	20.8	14.5	1.4	401	16.9	12.8	1.0
28	金	ごはん　鶏ささみのスープ　白身魚の梅風味 ほうれん草の中華風和え物	ドーナツ	489	23.6	14.7	1.4	385	18.8	12.9	1.0
29	土	豚丼　野菜スープ　バナナ	キャロット蒸しパン	519	17.6	16.7	1.1	405	14.8	14.5	0.8
31	月	ごはん　コロコロスープ　牛肉の炒め煮　白菜の甘酢漬け	にんじゃおにぎり	498	18.7	12.3	1.3	392	15.4	11.2	1.0

・1日～3日　冬休み
・11日（火）　新春の集い
・14日（金）　郷土料理　青森県 「けの汁」
・20日（木）　世界の料理　ウクライナ（ロシア）「ボルシチ」
・25日（火）　絵本献立 「なっとうかあちゃん」
＊気になる献立がありましたら、栄養士まで声をかけてください。　レシピ等、ご用意します（＾＾）