

2021年
月

12月のこんだて

【本川こども園】

日曜日	曜日	乳幼児昼食	乳幼児の主食	おやつ		(乳)カロー	(幼)カロー	熱や力の元に	血や肉や骨に	体の調子を
				乳児(朝)	乳幼児	たんぱく質	たんぱく質	なる(黄)	なる(赤)	整える(緑)
1	水	肉うどん 青梗菜のおかか和え バナナ	うどん	牛乳 アスバラガス	※お茶 なめしむすび	337 12.7	360 13.7	うどん	牛切り落とし かつおぶし	玉葱 わかめ ちんげん菜 コーン バナナ
2	木	お好み焼き風玉子焼き にんじんサラダ りんご	ごはん	牛乳 ミニサラダ醤油	牛乳 クラッカーサンド	509 17.3	594 20.5	米 キャノーラ油	鶏卵 荒挽きウインナー シーチキン	キャベツ 赤ピーマン 人参 ブロッコリー りんご
3	金	豚肉の蒲焼き風 れんこんのマヨネーズ グレープフルーツ	ごはん	牛乳 味しらべ	※お茶 焼きおにぎり	501 15.2	523 16.3	米 マヨネーズタイプ	豚小間	おくら れんこん ひじき 人参 グレープフルーツ
4	土	鶏肉の生姜焼き バナナ	ごはん	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 ビスケット	529 15.1	536 17.5	米 キャノーラ油	鶏モモ	玉葱 人参 バナナ
6	月	サラダステーキ銀あんかけ 切干し大根の煮物 グレープフルーツ	ごはん	牛乳 星たべよ	牛乳 ココアくずもち	441 13.9	497 15.5	米	サラダステーキ ちくわ	インゲン 切干大根 人参 グレープフルーツ
7	火	鶏ごぼう丼 キャベツの酢の物 オレンジ	ごはん	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 油揚げラスク	490 17.1	523 20.9	米	鶏モモ	ごぼう 玉葱 人参 グリーンピース キャベツ 人参 オレンジ
8	水	豚肉のマーマレード炒め マカロニサラダ バナナ ※牛乳	ロールパン	牛乳 マンナビスケット	※お茶 おかかおにぎり	465 18.2	606 24.7	ロールパン マーマレード マカロニ マヨネーズタイプ	牛乳 豚小間	スナックエンドウ 人参 きゅうり バナナ
9	木	高野の炒め煮 さつまいもの甘辛焼き みかん	ごはん	牛乳 白い風船	※お茶 フルーチェ	451 14.5	512 16.8	米 キャノーラ油 さつまいも ごま油	高野豆腐 さつま揚げ	玉葱 人参 たけのこ キヌサヤ みかん
10	金	鯖の味噌煮 小松菜のソテー りんご	ごはん	牛乳 ビスケット	牛乳 レモンクッキー	567 17.2	672 20.8	米 キャノーラ油	さば	小松菜 もやし 人参 りんご
11	土	ちゃんごうどん バナナ	うどん	牛乳 クラッカー	牛乳 星たべよ	365 15.3	435 19.0	うどん	鶏モモ きざみあげ	白菜 大根 人参 干しいたけ バナナ
13	月	コロッケ 青梗菜のお浸し りんご	ごはん	牛乳 ビスコ	牛乳 きなこおはぎ	555 14.4	665 18.0	米 キャノーラ油	牛肉コロッケ かつおぶし	スナックエンドウ ちんげん菜 人参 りんご
14	火	豆腐のケチャップ煮 ブロッコリーのドレッシング和え グレープフルーツ	ごはん	牛乳 アスバラガス	牛乳 ビスコッティ	507 18.5	600 21.9	米 キャノーラ油	木綿豆腐 荒挽きウインナー	玉葱 グリーンピース ブロッコリー 人参 グレープフルーツ
15	水	和風スパゲティ 白菜の昆布和え バナナ	スパゲティ	牛乳 ミニサラダ醤油	※お茶 ゆかりむすび	386 13.1	408 13.5	スパゲティ キャノーラ油	シーチキン	玉葱 小松菜 人参 しめじ 白菜 人参 塩昆布 バナナ
16	木	あじのかぼやき風 金平ごぼう オレンジ	ごはん	牛乳 味しらべ	牛乳 シュガートースト	468 18.7	555 22.9	米 キャノーラ油	アジ	ごぼう 人参 インゲン オレンジ
17	金	♪鶏肉の唐揚げ かぼちゃサラダ パイナップル	混ぜごはん	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 ココアケーキ	670 17.5	719 21.2	米 キャノーラ油 マヨネーズタイプ	鶏モモ	南瓜 きゅうり コーン パイナップル
18	土	焼肉丼 バナナ	ごはん	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスコ	472 15.1	556 18.9	米 キャノーラ油	豚小間	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン バナナ
20	月	鶏肉の塩麹焼き ひじきの炒め煮 りんご	ごはん	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 麩のラスク(きなこ)	520 19.1	556 23.8	米 キャノーラ油	鶏モモ きざみあげ	インゲン ひじき 人参 グリーンピース りんご
21	火	カレイの磯揚げ 大根のレモン和え グレープフルーツ	ごはん	牛乳 マンナビスケット	牛乳 グレーゼリー	440 16.9	513 20.1	米 キャノーラ油	カレイ	あおき粉 スナックエンドウ 切干大根 人参 きゅうり レモン果汁 グレープフルーツ
22	水	◆かぼちゃのシチュー 花野菜のサラダ バナナ ※牛乳	豆乳ブレッド	牛乳 白い風船	※お茶 ツナそぼろのおにぎり	488 15.9	640 21.1	豆乳ブレッド キャノーラ油	牛乳 ウインナー	南瓜 玉葱 人参 グリーンピース カリフラワー ブロッコリー バナナ
23	木	おでん 小松菜のナムル オレンジ	ごはん	牛乳 ビスケット	牛乳 ちんすこう	500 14.2	595 17.4	米 じゃがいも ごま油	絹厚揚げ ちくわ	れんこん 大根 小松菜 人参 オレンジ
24	金	☆鶏肉のトマトソースかけ スパサラダ いちご	ピラフ	牛乳 クラッカー	牛乳 パウンドケーキ	593 18.5	725 22.8	米 キャノーラ油 スパゲティ マヨネーズタイプ	魚肉ソーセージ 鶏モモ	玉葱 人参 ドライパセリ コーン いちご
25	土	塩ラーメン バナナ	ラーメン	牛乳 星たべよ	牛乳 カルシウムせんべい	459 17.1	588 21.5	ラーメン キャノーラ油	豚小間	白菜 玉葱 人参 木くらげ バナナ
27	月	炒り豆腐 マッシュポテト みかん	ごはん	牛乳 アスバラガス	牛乳 きなこスコーン	522 17.2	628 20.8	米 キャノーラ油 じゃがいも	絹豆腐 ちくわ	玉葱 人参 グリーンピース みかん
28	火	ハヤシライス シルバーサラダ りんご	ごはん	牛乳 ミニサラダ醤油	牛乳 ジャム蒸しパン	562 16.1	688 19.9	米 キャノーラ油 ハヤシルー 春雨 マヨネーズタイプ	豚小間	玉葱 人参 ブロッコリー りんご
29	水	きつねうどん ほうれん草のごま和え オレンジ	うどん	牛乳 味しらべ	※お茶 わかめむすび	402 13.5	433 15.1	うどん すりごま	きざみあげ	玉葱 人参 ほうれん草 コーン オレンジ
30	木	ふゆやすみ								
31	金	ふゆやすみ								

【お知らせ】
 ◆ 17日はお誕生日会メニューを提供します。
 ◆ 22日は冬至メニューを提供します。
 ☆ 24日はクリスマスメニューを提供します。



ウオクニ株式会社
 当社における食品の安全・安心、
 および健康に関する取り組みは、
 ホームページに掲載しています。
<http://www.uokuni.co.jp/>

