

2022年

1月のこんだて

【本川こども園】

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 土	*お正月*								
2 月	*お正月*								
3 火	*お正月*								
5 水	メンチカツ さつまいもサラダ 西洋梨	ごはん	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 ココアクッキー	691 14.3	771 17.9	米 キャノーラ油 さつまいも マヨネーズタイプ	メンチカツ	ブロッコリー ミックスベジタブル 洋梨
6 木	年明けうどん 春菊の和え物 りんご	うどん	牛乳 ビスケット	※お茶 わかめむすび	409 13.7	437 15.2	うどん	きざみあげ シーチキン	人参 大根 小松菜 春菊 りんご
7 金	◆鯖の塩焼き 大根なます みかん	七草ごはん	牛乳 ビスコ	牛乳 マカロニあべかわ	534 18.9	602 23.0	米	さば	スナップエンドウ 七草 切干大根 人参 みかん
8 土	鶏肉の生姜焼き丼 バナナ	ごはん	牛乳 アスパラガス	牛乳 ミニサラダ醤油	424 14.8	492 17.8	米 キャノーラ油	鶏モモ	玉葱 人参 インゲン バナナ
10 月	*成人の日*								
11 火	ハンバーグ ひじきサラダ 黄桃	ごはん	牛乳 ビスケット	牛乳 青りんごゼリー	504 14.6	586 18.0	米 マヨネーズタイプ	ハンバーグ	スナップエンドウ ひじき ミックスベジタブル 黄桃
12 水	豚肉の香味炒め 春雨の酢の物 バナナ ※牛乳	ロールパン	牛乳 クラッカー	※お茶 小松菜ウインナーおにぎり	459 17.8	544 22.3	ロールパン キャノーラ油 春雨	豚小間	玉葱 ビーマン 人参 きゅうり バナナ
13 木	カレイのカレー風味揚げ ブロッコリーのドレッシング和え オレンジ	ごはん	牛乳 星たべよ	牛乳 糖ホテト(しお)	482 19.1	531 22.2	米 キャノーラ油	カレイ	おくら ブロッコリー 人参 コーン オレンジ
14 金	きんぴら丼 ほうれん草のお浸し りんご	ごはん	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 パウンドケーキ	521 15.3	588 18.5	米 キャノーラ油	豚小間	ごぼう 玉葱 人参 ほうれん草 りんご
15 土	野菜ラーメン みかん	ラーメン	牛乳 マンナビスケット	牛乳 白い風船	366 14.5	421 17.4	ラーメン キャノーラ油	鶏モモ	キャベツ 玉葱 人参 青葱 みかん
17 月	鶏肉の味噌マヨ焼き 切干大根の煮物 グレープフルーツ	ごはん	牛乳 味しらべ	※お茶 おかかおにぎり	458 18.7	486 21.7	米 マヨネーズタイプ	鶏ムネ きざみあげ	おくら 切干大根 人参 グリーンピース グレープフルーツ
18 火	おでん 胡瓜の酢の物 オレンジ	ごはん	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 麩のラスク	533 15.2	531 18.3	米	荒挽きウインナー 絹厚揚げ ちくわ オレンジ	大根 れんこん きゅうり 人参 わかめ オレンジ
19 水	五目うどん キャベツのナムル バナナ	うどん	牛乳 ビスケット	※お茶 コーンむすび	391 14.2	411 15.8	うどん	鶏モモ	玉葱 人参 干しいたけ キヌサヤ キャベツ バナナ
20 木	カレーライス 小松菜のごま和え みかん	ごはん	牛乳 ビスコ	牛乳 きなこトースト	613 19.3	798 26.1	米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー すりごま	豚小間	玉葱 人参 小松菜 みかん
21 金	トンのムニエル にんじんサラダ バナナッブル	混ぜごはん	牛乳 アスパラガス	牛乳 バナナケーキ	495 19.8	587 24.5	米 バター	さわら シーチキン	スナップエンドウ 人参 ブロッコリー バナナッブル
22 土	しぐれ丼 りんご	ごはん	牛乳 ミニサラダ醤油	牛乳 味しらべ	433 14.7	495 17.7	米	豚小間	玉葱 人参 インゲン りんご
24 月	豚肉の塩麹ステーキ ひじきの炒め煮 りんご	ごはん	牛乳 ビスケット	牛乳 サブレ	583 17.9	662 22.3	米 キャノーラ油	豚ロース きざみあげ	スナップエンドウ ひじき 人参 りんご
25 火	具入り玉子焼き 花野菜の甘酢和え オレンジ	ごはん	牛乳 クラッカー	牛乳 グレープゼリー	444 15.4	504 17.5	米 キャノーラ油	鶏卵 荒挽きウインナー	玉葱 ビーマン 赤ビーマン カリフラワー ブロッコリー オレンジ
26 水	○牛肉のソース炒め スパサラダ バナナ	ホットケーキ	牛乳 星たべよ	※お茶 きつねおにぎり	533 18.3	706 24.3	ホットケーキ マヨネーズタイプ キャノーラ油 スパゲティ	牛スライス	玉葱 人参 グリーンピース バナナ
27 木	鯖の酢醤油焼き 白菜の昆布和え りんご	ごはん	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 豆乳くずもち	476 19.6	488 23.3	米	アジ	おくら 白菜 人参 塩昆布 りんご
28 金	高野豆腐の中巻煮 焼きかぼちゃ グレープフルーツ	ごはん	牛乳 マンナビスケット	牛乳 レモンケーキ	514 16.7	629 20.9	米 キャノーラ油	高野豆腐 さつま揚げ	玉葱 人参 キヌサヤ 木くらげ 南瓜 グレープフルーツ
29 土	焼きそば みかん	焼きそば	牛乳 白い風船	牛乳 ビスケット	410 14.6	502 18.4	焼きそば キャノーラ油	豚小間	キャベツ 玉葱 人参 もやし みかん
31 月	鶏肉のさつぱり煮 青梗菜のお浸し オレンジ	ごはん	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 りんご蒸しパン	545 18.5	519 21.4	米	鶏モモ かつおぶし	インゲン ちんげん菜 人参 オレンジ

【お知らせ】

- ◆ 7日は七草メニューを提供します。
- ♪ 21日はお誕生日会メニューを提供します。
- 26日はホットケーキパーティーをします。



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/>