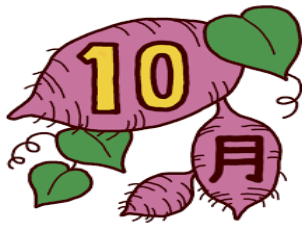


令和3年度



今月のメニュー

社会福祉法人 あけぼの保育園
管理栄養士 新里若菜

日	曜	献立名	1・2歳児おやつ	体内での主な働き			3時おやつ
				血や骨となる	力や熱となる	体の調子を整える	
1	金	ごはん 豚肉の生姜焼き 豆腐とオクラの和え物	せんべい お茶	豚肉 木綿豆腐 かつお節 塩昆布 卵 わかめ 牛乳	米 三温糖 油 食パン マーガリン	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが おくら きゅうり パイン(缶)	フレンチトースト 牛乳
20	水	じゃがいものみそ汁 パイン(缶)					
2	土	宮古そば ひとくちゼリー	ビスケット お茶	豚肉 かまぼこ 牛乳	宮古そば 食パン バター	たまねぎ しょうが 青ネギ にんにく ゼリー ジャム	ジャムサンド 牛乳
4	月	ごはん フーイリチー もずくの天ぷら えのきのみそ汁 りんご	クッキー お茶	卵 ツナ(缶) もずく 小エビ 煮干し粉 おから きなこ 牛乳	米 麩 油 小麦粉 じゃがいも ホットケーキミックス	キャベツ にんじん たまねぎ にら えのき ほうれん草 りんご	おからクッキー 牛乳
5	火	ごはん 鶏のおろし煮 きんぴらごぼう ぶどう 切干大根のみそ汁	せんべい お茶	鶏肉 ちくわ 牛乳 卵 ひじき 煮干し粉	米 ごま油 ごま こんにやく 小麦粉	だいこん まいたけ しいたけ レモン ねぎ にんじん ごぼう いんげん 切干大根 なめこ ぶどう にら	ヒラヤーチ 牛乳
6	水	きびごはん 豚肉とさつまいもの煮物 ブロッコリーの和風マヨ 油揚げのみそ汁 オレンジ	パイ菓子 お茶	豚肉 ひじき ツナ(缶) 油揚げ ヨーグルト	きび 精白米 三温糖 さつまいも マヨネーズ 黒糖 食パン マーガリン	小松菜 ブロッコリー にんじん みずな オレンジ	飲むヨーグルト ブラウンシュガー トースト
7	木	もみじごはん 魚フライ タルタルソース ほうれん草のごま和え キャベツのみそ汁 梨	ウエハース お茶	魚 刻み昆布 卵 (7日)牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ごま (7日) ホットケーキミックス メイプルシロップ (21日)お誕生ケーキ	にんじん パプリカ たまねぎ ほうれん草 もやし キャベツ にら 梨	ホットケーキ 牛乳 お誕生ケーキ お茶
8	金	きのこカレー きゅうりの酢の物 冬瓜スープ フルーツヨーグルト	クリームサンド ビスケット お茶	鶏肉 わかめ あおさ なまり節 ヨーグルト 牛乳 こんぶ	米 じゃがいも 油 三温糖	にんじん たまねぎ しめじ えりんぎ きゅうり もやし 冬瓜 バナナ りんご パイン(缶) レーズン	プリン かみかみこんぶ 牛乳
9	土	☆お弁当☆	ビスケット お茶	牛乳 みそ ツナ(缶) ひじき	米 三温糖		ひじきみそおにぎり お茶
11	月	ごはん 豚肉と大根のごった煮 バンバンジー なすのみそ汁 柿	クッキー お茶	豚肉 ささみ わかめ 厚揚げ 卵 牛乳	米 油 ドレッシング アンダギーミックス	だいこん にんじん たけのこ きゅうり トマト さやえんどう なす ねぎ 柿	サーターアンダギー 牛乳
12	火	パン レモンバターチキン パスタサラダ ミネストローネ バナナ	クリームサンド ビスケット お茶	鶏肉 ハム ベーコン しらす のり	パン 小麦粉 油 三温糖 バター パスタ じゃがいも マヨネーズ 米 ごま	きゅうり レモン コーン(缶) たまねぎ にんじん トマト(缶) バナナ 小松菜	青菜しらすおにぎり お茶
13	水	★お弁当会★	せんべい お茶	牛乳 チーズ	さつまいも 片栗粉 三温糖 バター		芋もち 牛乳
14	木	ごはん 魚のみりん漬け焼き パリパリサラダ 田舎汁 みかん(缶)	パイ菓子 お茶	鮭 鶏肉 牛乳 豚肉	米 ごま 餃子の皮 ドレッシング 中華麺 油	キャベツ にんじん きゅうり 小松菜 ごぼう かぼちゃ ねぎ みかん(缶) たまねぎ	焼きそば 牛乳
15	金	ビビンバ丼 豆乳のみそ汁 小魚 バナナ	ビスケット お茶	豚ひき肉 豆乳 煮干し 牛乳 チーズ ハム	米 三温糖 油 ごま油 食パン マーガリン	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし だいこん 白菜 しめじ バナナ	ハムチーズサンド 牛乳

※献立は都合により変更することがあります。