



つどいの森もみの木こども園

令和3年

3歳以上児

| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | (その他の食品) |
|----------|--------|--|-------------------|---|--|---|---|
| 1 | 土 | ごはん みそ汁 鶏のオニオン照り焼き 高野豆腐の含め煮 | 市販菓子 麦茶 | 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・鶏もも 凍り豆腐 | 米・車糖・かたくり粉 じゃがいも・なたね油 市販菓子 | なす・えのきたけ・たまねぎ ごぼう・さやいんげん・にんじん 生しいたけ | こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・だし・麦茶 |
| 6 | 木 | ごはん みそ汁 鶏のごま照り焼き 切干大根の煮物 | マカロニかりんとう 牛乳 | 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・鶏もも 焼き竹輪・普通牛乳 | 米・ごま・車糖・かたくり粉 じゃがいも マカロニ・スパゲッティ・黒砂糖 なたね油 | キャベツ・ほんしめじ 切干しだいこん・にんじん さやいんげん | こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・だし |
| 7 20 | 金 木 | ごはん 洋風スープ 鮭のコーンマヨネーズ焼き そら豆サラダ | シリアル・ベリーヨーグ 牛乳 | しろさけ・バルメザンチーズ そらまめ・ヨーグルト 普通牛乳 | 米・薄力粉・マヨネーズ 車糖・なたね油 コーンフレーク ブルーベリー・ジャム・粉糖 | こまつな・えのきたけ・スイートコーン 赤ピーマン・黄ピーマン キャベツ・きゅうり・にんじん レモン | だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・穀物酢 こいくちしょうゆ |
| 8 22 | 土 | ごはん すまし汁 鶏肉の甘味噌焼き 煮物 | 市販菓子 麦茶 | 木綿豆腐・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・焼き竹輪 | 米・車糖・じゃがいも なたね油・市販菓子 | こねぎ・ごぼう・にんじん 生しいたけ・さやいんげん | うすくちしょうゆ みりん・風調味料・料理酒 だし・こいくちしょうゆ 本みりん・麦茶 |
| 10 24 | 月 | ごはん みそ汁 鶏肉のバーベキューソース 小松菜のソテー | スキムクッキー 牛乳 | 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・鶏もも・鶏卵 脱脂粉乳・普通牛乳 | 米・さつまいも・車糖 有塩バター・無塩バター 薄力粉 | たまねぎ・こねぎ・こまつな キャベツ・にんじん・スイートコーン | ケチャップ・中濃ソース うすくちしょうゆ・だし |
| 11 25 | 火 | ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 中華春雨マヨサラダ | いちごミルク蒸レン 牛乳 | 木綿豆腐・豚ひき肉 淡色辛みそ・ロースハム 普通牛乳・脱脂粉乳 | 米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま油 緑豆はるさめ・マヨネーズ 薄力粉・いちごジャム | 根深ねぎ・ほうれんそう・こねぎ しょうが・にんにく・にんじん きゅうり | だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・ケチャップ 穀物酢 ベーキングパウダー |
| 12 | 水 | 麦ごはん みそ汁 岩石揚げ カミカミサラダ | じゃがまる 牛乳 | 豚もも・煮干し・かつお節 淡色辛みそ・鶏もも・だいず 鶏卵・かに風味かまぼこ かつお削り節・普通牛乳 | 米・押麦・さつまいも 薄力粉・なたね油・車糖 ごま油・じゃがいも かたくり粉 | はくさい・ほしひじき・にんじん 切干しだいこん・きゅうり キャベツ・あまのり | 食塩・穀物酢 こいくちしょうゆ・中濃ソース |
| 13 | 木 | ロールパン 洋風スープ 豆腐チキンナゲット コーンサラダ | りんごゼリー 牛乳 | ロースハム・木綿豆腐 鶏ひき肉・普通牛乳 | ロールパン・じゃがいも かたくり粉・なたね油・車糖 | レタス・こねぎ・にんじん たまねぎ・キャベツ・きゅうり わかめ・スイートコーン缶詰・レモン りんご飲料・寒天 | だし・うすくちしょうゆ ケチャップ・穀物酢 こいくちしょうゆ |
| 14 28 | 金 | ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 塩昆布のあさづけ | きな粉パン 牛乳 | 煮干し・かつお節・さわら 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳 | 米・焼きふ・車糖・食パン なたね油 | チンゲンサイ・しょうが・にんじん きゅうり・キャベツ・塩昆布 | うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 本みりん・食塩 |
| 15 29 | 土 | ごはん 洋風スープ 鮭のカレームニエル やさしい炒め | 市販菓子 麦茶 | ベーコン・しろさけ | 米・薄力粉・無塩バター なたね油・市販菓子 | たまねぎ・チンゲンサイ ほんしめじ・にんじん りよくとうもろやし・スイートコーン | だし・うすくちしょうゆ・食塩 カレー粉・だし・麦茶 |
| 17 31 | 月 | ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き キャベツの甘酢あえ | マーマレードマフィン 牛乳 | 油揚げ・煮干し・かつお節 淡色辛みそ・豚もも・鶏卵 普通牛乳 | 米・車糖・薄力粉 無塩バター・マーマレード | 大根・きょうな・たまねぎ 青ピーマン・赤ピーマン・しょうが キャベツ・切干しだいこん きゅうり・にんじん | みりん・風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢 うすくちしょうゆ ベーキングパウダー |
| 18 | 火 | サンマーマン 棒棒鶏 バナナ | ゆかりおにぎり 牛乳 | 豚もも・ささ身・淡色辛みそ 普通牛乳 | 中華めん・ごま油・ごま 車糖・米 | りよくとうもろやし・にんじん・にら 生しいたけ・キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが・きゅうり・トマト バナナ・梅びしお | だし・こいくちしょうゆ・食塩 穀物酢 |
| 19 | 水 | ごはん ちゃんこ 豚肉とごぼうの柳川煮風 かぼちゃの甘煮 | こいのぼりケーキ 牛乳 | 木綿豆腐・油揚げ 鶏ひき肉・煮干し・かつお節 豚もも・鶏卵・普通牛乳 ホイップクリーム | 米・かたくり粉・なたね油 車糖・ホットケーキミックス 無塩バター・薄力粉 | はくさい・大根・ごぼう・にんじん 生しいたけ・にら・こねぎ たまねぎ・ほんしめじ 西洋かぼちゃ・もも缶詰 | しょうが・料理酒 うすくちしょうゆ・本みりん 食塩・だし・こいくちしょうゆ ビュアココア |
| 21 | 金 | ごはん みそ汁 鶏のごま照り焼き 切干大根の煮物 | 人参ロールサンド 牛乳 | 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・鶏もも 焼き竹輪・まぐろ缶詰 普通牛乳 | 米・ごま・車糖・かたくり粉 じゃがいも・ロールパン マヨネーズ | キャベツ・ほんしめじ 切干しだいこん・にんじん さやいんげん | こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・だし・食塩 |
| 26 | 水 | 春野菜カレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト | りんごゼリー 牛乳 | 豚もも・そらまめ・ヨーグルト 普通牛乳 | 米・なたね油・じゃがいも 車糖・粉糖 | たまねぎ・にんじん・キャベツ スイートコーン・えのきたけ ほんしめじ・はくさい・きゅうり もも缶詰・パインアップル缶詰 バナナ・みかん缶詰・りんご りんご飲料・寒天 | カレールー・穀物酢・食塩 こしょう |
| 27 | 木 | 麦ごはん みそ汁 ひじきと野菜のつくね ほうれん草しらす入りおひたし | じゃがまる 牛乳 | 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・鶏ひき肉 凍り豆腐・しらす干し かつお削り節・普通牛乳 | 米・押麦・車糖・かたくり粉 じゃがいも・薄力粉 なたね油 | こまつな・りよくとうもろやし ほしひじき・えのきたけ・こねぎ にんじん・たまねぎ・しょうが ほうれんそう・あまのり | みりん・風調味料 こいくちしょうゆ・中濃ソース |



カミカミの日



郷土料理
(東京都)



野菜の日



鉄人の日

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| 525 kcal | 21.9 g | 14.1 g | 75.4 g | 247 mg | 2.2 mg | 227 μg | 0.34 mg | 0.41 mg | 23 mg |

- ☆ 食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。
- ☆ 土曜おやつ(市販菓子)は当日、メニューを掲示させていただきます。
- ☆ 21日(金):遠足のため、お弁当の持参をお願いします。(午後おやつは人参ロールサンドになります)