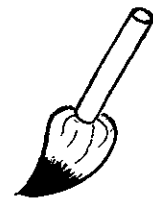


1月のこんだて



2021年1月4日 わらしこ保育園

<p>4・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・車ぶの唐揚げ ・切干大根の煮物 (切干大根 人参 れんこん) ・さつまいものサラダ (さつまいも、かぼちゃ) ・大根のみそ汁 	<p>5・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の塩焼き ・きんぴらごぼう (ごぼう、人参 れんこん) ・春雨サラダ (切干大根 春雨 わかめ) ・人参のみそ汁 	<p>6・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さばのみそ煮 ・白菜と青菜のお浸し (白菜、小松菜 人参) ・きゅうりの漬け物 ・なめこのみそ汁 	<p>もちつき</p>	<p>8・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・筑前煮 (鶏肉、ごぼう、れんこん) ・かぼちゃのサラダ (かぼちゃ、玉ねぎ、人参) ・わかめのみそ汁 	<p>9・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉と厚揚げの煮物 (鶏肉、厚揚げ、大根) ・青菜のお浸し (小松菜、もやし、人参) ・キャベツのみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> ・雑穀おにぎり ・②たくあん・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚汁 ・②煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ・きぬかつぎ ・②甘酢大根・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・りんごのケーキ ・②するめ 	<ul style="list-style-type: none"> ・七草かゆ ・②昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・具だくさん汁 ・②煮干
	<p>12・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の塩焼き ・切干大根のサラダ (切干大根 人参 わかめ) ・五目煮 (ごぼう、人参 ひよこ豆) ・白菜のみそ汁 	<p>13・昆布とひじきの混ぜご飯</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おから煮 (おから、油揚げ、れんこん) ・白菜と大根の甘酢漬 (白菜、大根、わかめ) ・山芋団子汁 	<p>14・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚のしょうが焼き ・ひじき煮 (人参、れんこん、油揚げ) ・白菜とかぶの梅和え (白菜、かぶ、梅干) ・しいたけのみそ汁 	<p>15・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉と大根煮 (鶏手羽元、大根) ・じゃがいもサラダ (じゃがいも、ブロッコリー) ・白菜のスープ 	<p>16・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭と豆乳グラタン (じゃがいも、玉ねぎ、豆腐) ・切干大根のナムル (切干大根、白菜、人参) ・キャベツのスープ
	<ul style="list-style-type: none"> ・ピラフおにぎり ・②するめ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆずのケーキ ・②煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ・ふかしじゃがいも ・②昆布・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・②煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ・おいなりさん ・②するめ
<p>18・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の照り焼き ・ふるふき大根 ・小松菜と白菜のお浸し (小松菜、白菜、かつお節) ・えのきのみそ汁 	<p>19・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほっけ ・ほうれん草のごま和え (ほうれん草、もやし、ごま) ・じゃが芋のブイヨン煮 (じゃがいも、玉ねぎ、しめじ) ・長ねぎのみそ汁 	<p>20・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、しらたき) ・小松菜のごま和え (小松菜、もやし、人参、ごま) ・しめじのみそ汁 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ・けんちんうどん (白菜、大根、ねぎ、しめじ) ・かぼちゃのそぼろ煮 (かぼちゃ、鶏ひき肉) ・水菜と豆腐のサラダ (豆腐、油揚げ、キャベツ) 	<p>22・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の照り焼き ・大根と根菜の煮物 (ごぼう、ひよこ豆、油揚げ) ・菜の花の塩昆布和え (白菜、菜の花、塩昆布) ・玉ねぎのみそ汁 	<p>23・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の塩焼き ・切干大根の煮物 (切干大根、人参、れんこん) ・小松菜の酢醤油和え (白菜、小松菜) ・人参のみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> ・ふかしいも ・②煮干・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・レーズンのケーキ ・②昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・サーターアングギー ・②煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ・梅おかかおにぎり ・②人参 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピザ ・②昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごま団子 ・②煮干
<p>25・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の塩焼き ・せりの煮びたし (せり、しいたけ、油揚げ) ・根菜のサラダ (豆腐、白菜、れんこん、人参) ・大根のみそ汁 	<p>26・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の照り焼き ・五目豆 (人参、れんこん、ひよこ豆) ・春菊ともやしのナムル (春菊、もやし、人参、油揚げ) ・まいたけのみそ汁 	<p>27・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐 (豆腐、豚ひき肉、ねぎ、にら) ・白菜のごま和え (切干大根、白菜、ごま) ・れんこんのスープ 	<p>28・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の塩焼き ・いり豆腐 (豆腐、ごぼう、れんこん) ・浅漬 (大根、人参、めかぶ) ・小松菜のみそ汁 	<p>29・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のホイイル焼き (鶏肉、玉ねぎ、しめじ、人参) ・キャベツの梅和え (キャベツ、小松菜、ひじき) ・ごぼうのみそ汁 	<p>30・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の塩焼き ・厚揚げの煮物 (厚揚げ、大根、れんこん) ・白菜のごま酢和え (白菜、人参、ごま) ・キャベツのみそ汁
<ul style="list-style-type: none"> ・塩昆布のおにぎり ・②するめ 	<ul style="list-style-type: none"> ・玄米マカロニスープ ・②煮干 	<ul style="list-style-type: none"> ・ふかしじゃがいも ・②昆布・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・きんぴらごはんの煮干 おにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・味しみ大根 ・②干しいも 	<ul style="list-style-type: none"> ・りんごのパイ包み ・②するめ

予定栄養量:エネルギー…532 kcal たんぱく質…19.5g 脂質…12.2g 食塩…2.0g