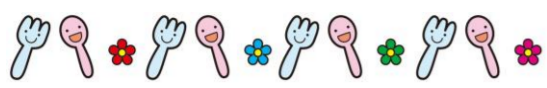


2021年度



認定こども園あおぞら北 献立予定表



献立ひとくちメモ

・切干大根を酢漬けにした物をはりはり漬けと言います。10日のおやつは切干大根を甘酢に漬けたおにぎりです。

・21日南瓜のそぼろ煮は冬至(22日)メニューです。

・22日はお誕生日メニューです



シダックスキャラクター

「モグちゃんの食育カルタ」

毎月一句ずつ、ご紹介していきます。



今年は12月22日が冬至で1年で1番太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。冬至の日は南瓜を食べたり柚子湯に入ったりする週間がありますが、それには風邪予防の意味があります。

温かい根菜の煮物や汁を食べて体の中から温めて、みかんやりんごでビタミン補給もして風邪を引かないように頑張

今月の平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
以上児	612	22.8	20.1
未満児	491	18.1	15.9
	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
以上児	84.9	188	2.1
未満児	68.9	148	1.7



シダックス
フードサービス



2021年 日	曜	10時おやつ (3歳未満児)	お昼ごはん	15時おやつ	昼食・午後おやつのおかずと主な働き		
					熱や力になる黄色	血や肉になる赤	体の調子を整える緑
1	水	たべっこどうぶつ牛乳	ごはん メンチカツ 千切りキャベツ トマト ほうれん草のみそ汁	チヂミ 麦茶	米 小麦粉 パン粉 片栗粉	挽肉 豆腐	玉ねぎ キャベツ トマト ほうれん草 えのき 人参 ニラ
2	木	カップヨーグルト 麦茶	ごはん 豆腐と豚肉の旨煮 ポテトサラダ かぶのみそ汁 りんご	シュガートースト 牛乳	米 ジャガイモ 食パン	豆腐 豚肉 ハム 牛乳 油揚げ	玉ねぎ 人参 なす ニラ きゅうり かぶ りんご
3	金	ふかし芋 牛乳	ごはん ピザチキン ほうれん草とコーンのごまサラダ コンソメスープ	ロッククッキー 牛乳	米 小麦粉 コーン フレーク	鶏肉 チーズ 牛乳	ほうれん草 コーン キャベツ 玉ねぎ 人参 レーズン
4	土	マリービスケット 牛乳	ツナピラフ 野菜のトマト煮 きのこのスープ	ハウムクーヘン 牛乳	米 小麦粉	ツナ 豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 いんげん しいたけ しめじ 小松菜
5	日						
6	月	セサミクッキー 牛乳	ごはん 照り焼きチキン 人参甘煮 竹輪とブロッコリーのマヨ醤油 玉ねぎのみそ汁	フライドポテト 牛乳	米 ジャガイモ	鶏肉 竹輪 牛乳	人参 ブロッコリー 大根 のり 玉ねぎ えのき 万能ネギ
7	火	小魚スナック 麦茶	マーボー豆腐丼 春雨の彩りサラダ 中華コーンスープ パイナップル	さつま芋蒸しパン 牛乳	米 春雨 小麦粉 さつま芋	豆腐 豚挽肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ しいたけ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり パイナップル コーン ニラ
8	水	醤油ポテト 牛乳	ごはん プリのみぞれ煮 ほうれん草の信田和え わかめのみそ汁 バナナ	ジャムサンド 牛乳	米 食パン	ぶり 油揚げ 牛乳	大根 ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ わかめ バナナ
9	木	ぱりんこ 麦茶	ごはん 豚肉と野菜のバター醤油炒め ふろふき大根 カニカマとかぶの塩麹スープ	クリームコンフェ 牛乳	米 小麦粉	豚肉 カニカマ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 しいたけ ビーマン 大根 かぶ
10	金	スティックゼリー 牛乳	カレーうどん 青のりポテト みかん	ハリハリおにぎり 麦茶	うどん 米 ジャガイモ	豚肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 しめじ 長ねぎ みかん 切干大根 昆布
11	土	おせんべい 牛乳	鶏肉の味噌焼き丼 高野豆腐と里芋の煮物 すまし汁	かりんとうドーナツ 牛乳	米 里芋 小麦粉	鶏肉 高野豆腐 牛乳	のり 玉ねぎ 人参 きぬさや もやし ほうれん草 長ねぎ
12	日						
13	月	バナナ 麦茶	ナポリタン ポテトソテー 白菜スープ キウイフルーツ	チキンナゲット 牛乳	パスタ ジャガイモ 食パン	ウインナー 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ コーン ビーマン 白菜 人参 ほうれん草 キウイフルーツ
14	火	英字ビスケット 牛乳	2種のパン 豆乳クリームシチュー ツナサラダ オレンジ	たぬきおにぎり 麦茶	パン 小麦粉 米	鶏肉 豆乳 ツナ	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース キャベツ 人参 きゅうり オレンジ
15	水	クラッカー 牛乳	豚肉のしぐれ丼 ブロッコリーのゴママヨ和え 大根のみそ汁	バナナパウンドケーキ 牛乳	米 小麦粉	豚肉 ごま 油揚げ 卵 牛乳	ごぼう 玉ねぎ しらたき ブロッコリー もやし 大根 大根葉 バナナ
16	木	かぼちゃ煮 牛乳	ごはん ホッケの塩焼き 納豆和え キャベツのみそ汁	りんごのフルーチェ 麦茶	米	ホッケ 納豆 牛乳 油揚げ	小松菜 人参 もやし キャベツ 万能ネギ りんご
17	金	ウエハース 牛乳	ごはん 鶏の唐揚げ トマト ツナとわかめのサラダ お麩のみそ汁	焼きそば 麦茶	米 麩 中華麺	鶏肉 ツナ 豚肉	トマト わかめ キャベツ 玉ねぎ えのき 絹さや 人参
18	土	ビスケット 牛乳	中華丼 ナムル 野菜とハムのスープ	マドレーヌ 牛乳	米 小麦粉	豚肉 蒲鉾 ハム 牛乳	白菜 人参 玉ねぎ 青梗菜 もやし しいたけ ニラ えのき
19	日						
20	月	アンパンマンせんべい 麦茶	ごはん ポークチャップ コーンサラダ コロコロ野菜スープ	ハッシュドポテト 牛乳	米 ジャガイモ 小麦粉	豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン 人参 グリンピース
21	火	スティック人参 牛乳	醤油ラーメン 南瓜のそぼろ煮 パイナップル	みそばん 麦茶	中華麺 パン	チャーシュー なる と 鶏挽肉	もやし ほうれん草 長ねぎ かぼちゃ パイナップル
22	水	カルシウムせんべい 麦茶	ロールパン グリルチキン グラタン ブロッコリーサラダ ボイル人参 コンソメスープ	苺のケーキ 牛乳	パン 小麦粉 マカロニ	エビ 卵 牛乳 鶏肉	玉ねぎ しめじ ブロッコリー 人参 キャベツ コーン
23	木	ベビーチーズ りんごジュース	ごはん 鶏肉の塩麹焼き キャベツのおかかチーズ和え 玉ねぎのみそ汁	オレンジゼリー 牛乳	米	鶏肉 チーズ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ えのき ニラ オレンジ
24	金	ぼたぼた焼き 麦茶	麦ごはん 星のハンバーグカレー フレンチサラダ りんご	肉まん 麦茶	麦 米 小麦粉 ジャガイモ	合いびき肉 豚肉 ツナ	玉ねぎ 人参 きゅうり しいたけ たけのこ りんご
25	土	おせんべい 牛乳	ちゃんぽんうどん 里芋の煮物 バナナ	焼きドーナツ 牛乳	うどん 里芋 小麦粉	豚肉 蒲鉾 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 バナナ
26	日						
27	月	ビスコ 牛乳	ごはん 肉団子のみそちゃんこ マカロニサラダ お麩のすまし汁	コーンフレークランチ 麦茶	米 マカロニ 麩 コーンフレーク	鶏肉 厚揚げ	白菜 人参 万能ネギ きゅうり コーン わかめ えのき
28	火	カップヨーグルト 麦茶	きつねうどん ツナと人参のサラダ みかん	おかかおにぎり 麦茶	うどん 米	油揚げ 卵 ツナ	長ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり みかん
29	水		年末休み				
30	木		年末休み				
31	金		年末休み				

※食材仕入れの都合上、献立内容が変更になる場合がございます。何卒ご了承くださいませ。