

## 2020年1月おやつ献立表

野田学園幼稚園

日付	曜日	献立	材 料 名			エネルギー (kcal)
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
6	月	きつねおにぎり	米、砂糖	油揚げ	人参、さやえんどう	90
7	火	七草粥	米		七草	39
8	水	きなこスノーボール	小麦粉、油、グラニュー糖、粉糖	きな粉		114
9	木	焼きビーフン	ビーフン、油、砂糖	豚肉	キャベツ、人参、にら、干しいたけ	56
10	金	納豆チャーハン	米、ごま油	納豆、豚ひき肉	人参、にら、ねぎ	112
14	火	里芋まんじゅう	さといも、片栗粉、砂糖、油	鶏ひき肉、味噌	れんこん、葉ねぎ	68
15	水	みかんヨーグルトゼリー	砂糖	牛乳、ヨーグルト	みかん缶、アガー	73
16	木	キャロットチーズ蒸しパン	小麦粉、砂糖	豆乳、チーズ	人参	87
17	金	鶏五目おにぎり	米、砂糖、油	鶏ひき肉、油揚げ	ごぼう、人参、しいたけ	105
20	月	しらすわかめおにぎり	米、ごま油	しらす干し	カットわかめ	81
21	火	焼きプリン	砂糖	牛乳、卵		117
22	水	納豆ぎょうざピザ	米粉の皮、マヨネーズ、砂糖	挽きわり納豆、チーズ、味噌	キャベツ	89
23	木	ひじきと高野豆腐のおにぎり	米	凍り豆腐	人参、えのき、ひじき	87
24	金	ほうれん草もち	米粉、砂糖、油	きな粉	ほうれんそう	99
27	月	青のりポテト	じゃがいも、油		あおのり	54
28	火	さつまいもおにぎり	米、さつまいも			89
29	水	ピザトースト	食パン、油	ベーコン、チーズ	たまねぎ、トマト缶、ピーマン	114
30	木	バナナといちごのヨーグルト(玄米フレーク)	玄米フレーク、砂糖	ヨーグルト	バナナ、いちご	80
31	金	ケチャップおにぎり	米、油	豚ひき肉	玉葱、人参、ピーマン	99