



# 1月 こんだてひょう



## 黒坂保育園

| 曜日  | 日        | 朝の未満児おやつ        | 副食                                  | 材 料                                                                                                                               | 主食                                                                                    | 3時 おやつ                     |
|-----|----------|-----------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 月   | 25       | 飲む<br>ヨーグルト     | コーンシチュー<br>キャベツサラダ<br>ウインナー         | 鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・ブロッコリー・ホールコーン・バター・小麦粉・牛乳<br>きゃべつ・人参・ミカン缶・酢・油・砂糖・醤油・塩こしょう / 塩・鶏がら<br>ウインナー                                           | ごはん                                                                                   | 牛乳<br>リンゴ<br>丸ぼうろ          |
| 火   | 12<br>26 | 牛乳<br>バナナ       | 千切り大根の含め煮<br>おからサラダ<br>小松菜の味噌汁      | ツナ缶・千切り大根・冷インゲン・人参・油揚げ・干し椎茸・油・砂糖・醤油<br>おから・ロースハム・きゅうり・卵・油・マヨネーズ・塩 / みりん・だし汁<br>小松菜・しめじ茸・玉葱・味噌・煮干し                                 | ごはん<br>うどん・カット若布・鶏肉・醤油・みりん・煮干し                                                        | お茶<br>ワカメうどん               |
| 水   | 13<br>27 | 牛乳<br>せんべい      | 揚げ魚の胡麻和え<br>レタス・ミニトマト<br>白菜のコトコトスープ | 白身魚・塩・酒・片栗粉・油・醤油・砂糖・ごま油・葱・白ごま<br>レタス・ミニトマト<br>白菜・じゃが芋・ベーコン・人参・パセリ・豆乳・小麦粉・塩・鶏がら                                                    | ごはん                                                                                   | カップヨーグルト<br>ウエハース          |
| 木   | 14<br>28 | 牛乳<br>卵ボーロ      | 味噌おでん<br>ほうれん草のすまし汁<br>果物(みかん)      | 卵・さつま揚げ・鶏手羽肉・人参・大根・きざみ昆布・味噌・砂糖・醤油・だし汁<br>豆腐・えのき茸・ほうれん草・人参・醤油・塩・煮干し<br>みかん                                                         | ごはん<br>白玉粉・ココア・ベーキングパウダー・卵・バター                                                        | 牛乳<br>ココアケーキ               |
| 金   | 15<br>29 | 牛乳<br>パイン缶      | 五目きんぴら<br>煮豆<br>南瓜の味噌汁              | 牛肉・ごぼう・人参・冷インゲン・干し椎茸・油・砂糖・醤油・みりん・ごま<br>金時豆・さらめ・塩<br>南瓜・もやし・油揚げ・ねぎ・味噌・煮干し                                                          | ごはん<br>さつま芋・かえりいりこ・小麦粉・卵・塩・青海苔                                                        | 牛乳<br>ポリポリお芋               |
| 土   | 30       | 牛乳<br>ごま入りビスケット | 七草ぞうすい<br>もやしのじゃこ炒め<br>果物(バナナ)      | 鶏肉・干し椎茸・ほうれん草・人参・大根・里芋・ごぼう・えのき茸・醤油・塩<br>もやし・ピーマン・人参・ちりめん・ごま油・塩・砂糖・醤油 / 卵・煮干し<br>バナナ                                               | おこめ                                                                                   | 牛乳<br>リングドーナッツ             |
| 月   | 4<br>18  | 牛乳<br>クラッカー     | ポークカレー<br>コーンとワカメのサラダ<br>果物(みかん)    | 豚肉・人参・玉葱・じゃが芋・グリーンピース・油・カレールー・りんご・にんにく<br>ホールコーン・カット若布・ツナ缶・レモン汁・人参・きゅうり・油・酢・塩こしょう<br>みかん / 砂糖・醤油                                  | ごはん                                                                                   | 牛乳<br>チーズ<br>くろぼう          |
| 火   | 5<br>19  | 牛乳<br>おかき       | 南瓜のそぼろあん<br>さっぱり酢の物<br>ワカメスープ       | 南瓜・鶏ミンチ・グリーンピース・玉葱・油・砂糖・醤油・酒・片栗粉・だし汁<br>大根・きゅうり・人参・しらす干し・塩・酢・レモン汁・砂糖・醤油<br>カット若布・えのき茸・人参・葱・醤油・みりん・煮干し                             | ごはん<br>小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・牛乳・バター・ジャム                                                  | 牛乳<br>ホットケーキ               |
| 水   | 6<br>20  | プレーン<br>ヨーグルト   | 魚の磯辺揚げ<br>雪山みたいなサラダ<br>具たくさん味噌汁     | 魚の切り身・塩P・小麦粉・卵・青海苔・油<br>ブロッコリー・カリフラワー・ホールコーン・ベーコン・マヨネーズ<br>じゃが芋・油揚げ・白菜・人参・葱・味噌・煮干し                                                | ごはん                                                                                   | 牛乳<br>バナナ<br>えびせん          |
| 木   | 7        | 牛乳<br>クッキー      | ひじき豆腐<br>イカの酢味噌和え<br>にゅうめん・果物(パイン缶) | 合いびき肉・ひじき・豆腐・玉葱・人参・ピーマン・油・砂糖・醤油・塩・酒<br>いか・きゅうり・カット若布・味噌・砂糖・ごま・酢・塩<br>ソーメン・干し椎茸・三つ葉・人参・醤油・みりん・煮干し / パイン缶                           | ごはん                                                                                   | お茶<br>ぜんざい<br>小豆・砂糖・塩・あられ  |
| 金   | 8<br>22  | 牛乳<br>チーズ       | 魚の塩焼き<br>おかか和え<br>けんちん汁             | 甘塩鮭・油<br>白菜・ほうれん草・人参・かつお節・醤油・だし汁<br>鶏肉・大根・里芋・ごぼう・人参・しめじ茸・油揚げ・葱・醤油・煮干し                                                             | ごはん<br>小麦粉・キャベツ・卵・山芋・豚肉・えび・お好み焼きソース・かつお節・のり                                           | お茶<br>お好み焼き                |
| 土   | 9<br>23  | 牛乳<br>ビスコ       | シーフードナポリタンスパ<br>オニオンスープ             | スパゲティ・むき海老・いか・ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・しめじ茸<br>塩こしょう・油・ケチャップ・粉チーズ・バター<br>玉葱・人参・卵・パセリ・醤油・鶏がら・塩                                              |  | 牛乳<br>ミニクリームパン             |
| 誕生会 | 21<br>木  | 牛乳<br>クッキー      | ちらし寿司<br>鶏肉の竜田揚げ・きゃべつサラダ<br>かき卵汁・果物 | ちりめん・干し椎茸・ごぼう・人参・油揚げ・竹の子・かまぼこ・砂糖・醤油・煮干し<br>鶏肉・生姜・みりん・片栗粉・醤油・油 / だし昆布・砂糖・酢・塩・ごま / 苺<br>胡瓜・ロースハム・きゃべつ・マヨネーズ / 卵・えのき茸・カット若布・葱・煮干し・醤油 |  | お茶<br>ぼたもち<br>もち米・きな粉・砂糖・塩 |

★都合によりメニューの変更があります。ご了承ください。