



1月 こんだてひょう



1月 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	26	飲むヨーグルト	コーンシチュー キャベツサラダ 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 きゃべつ・人参・ミカン缶・酢・油・砂糖・醤油・塩 / 牛乳・鶏がら・塩こしょう ウインナー	ごはん	牛乳 リンゴ クッキー
火	13 27	牛乳 バナナ	千切り大根の含め煮 おからサラダ 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・みりん・だし汁 おから・ロースハム・きゅうり・卵・油・マヨネーズ・塩こしょう 小松菜・しめじ茸・玉葱・味噌・煮干し	ごはん	お茶 ワカメうどん うどん・ワカメ・鶏肉・醤油・みりん
水	14 28	牛乳 せんべい	揚げ魚の胡麻和え レタス・ミニトマト 白菜のコトコトスープ	白身魚・塩・酒・片栗粉・揚げ油・醤油・砂糖・ごま油・葱・白ごま レタス・ミニトマト・マヨネーズ 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 ウエハース
木	15 29	牛乳 卵ボーロ	みそおでん ほうれん草のすまし汁 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 豆腐・えのき茸・ほうれん草・人参・醤油・塩・煮干し みかん	ごはん 白玉粉・小麦粉・ココア・BP・卵・バター・砂糖	牛乳 ココアケーキ
金	16 30	牛乳 パイン缶	五目きんぴら 煮豆 南瓜の味噌汁	牛肉・ごぼう・人参・冷いんげん・干し椎茸・油・砂糖・醤油・みりん・ごま 金時豆・ざらめ・塩 南瓜・もやし・油揚げ・ねぎ・味噌・煮干し	ごはん さつま芋・かえりいりこ・小麦粉・卵・塩・青海苔・油	牛乳 ポリポリお芋
土	17 31	牛乳 ビスコ	七草ぞうすい もやしのじゃこ炒め 果物(バナナ)	米・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 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 バナナ		牛乳 ミニパン
月	5 19	牛乳 クラッカー	ポークカレー コーンとワカメのサラダ 果物(パイン缶)	豚肉・人参・玉葱・じゃが芋・グリーンピース・油・カレールー 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 パイン缶 / 塩・砂糖・醤油	ごはん	牛乳 チーズ コーンフレーク
火	6 20	牛乳 揚げあられ	南瓜のそぼろあん さつぱり酢の物 ワカメのすまし汁	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 大根・きゅうり・人参・しらす干し・塩・酢・レモン汁・砂糖・醤油 カット若布・えのき茸・人参・葱・醤油・みりん・煮干し	ごはん ホットケーキミックス・砂糖・卵・牛乳・バター・ジャム	牛乳 ホットケーキ
水	7 21	プレーン ヨーグルト	魚の磯辺揚げ 雪山みたいなサラダ 具たくさん味噌汁	魚の切り身・塩・小麦粉・卵・青海苔・油 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・塩こしょう じゃが芋・油揚げ・白菜・人参・葱・味噌・煮干し	ごはん	牛乳 バナナ ビスケット
木	8 22	牛乳 クッキー	ひじき豆腐 イカの酢味噌和え にゅうめん・果物	合いびき肉・ひじき・豆腐・玉葱・人参・冷いんげん・油・砂糖・醤油・塩・酒 いか・きゅうり・カット若布・味噌・砂糖・ごま・酢・塩 ソーメン・干し椎茸・三つ葉・人参・醤油・みりん・煮干し / みかん	ごはん ニラ・ベーコン・小麦粉・スキムミルク・卵・胡麻	牛乳 ニラおやき
金	23	牛乳 チーズ	魚の塩焼き おかか和え けんちん汁	甘塩鮭・塩 白菜・ほうれん草・人参・かつお節・醤油・だし汁 鶏肉・大根・里芋・ごぼう・人参・しめじ茸・油揚げ・葱・醤油・煮干し・片栗粉	ごはん	お茶 ぜんざい 小豆・ざらめ・塩・あられ
土	10 24	牛乳 えびせん	シーフードナポリタンスパ オニオンスープ	スパゲティ・むき海老・いか・ハム・玉葱・人参・ピーマン・しめじ茸・油 玉葱・人参・卵・パセリ・醤油・鶏がら・塩・こしょう		牛乳 リングドーナッツ
誕生会	9	牛乳 ビスケット	ちらし寿司 魚の竜田揚げ・きゃべつサラダ 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 白身魚・生姜・みりん・片栗粉・醤油・油 / だし昆布・砂糖・酢・塩・ごま / 苳 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		牛乳 カステラ

★都合によりメニューの変更があります。ご了承ください。