



1月こんだてひょう



平成26年 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	27	ヨーグルト	コーンシチュー きやべきやべサラダ 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・油・バター・小麦粉・牛乳 キャベツ・人参・みかん缶・酢・油・砂糖・醤油 ウインナー	ごはん	牛乳 りんご ビスケット
火	14 28	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・冷いんげん・人参・油揚げ・干し椎茸・油・砂糖・醤油・みりん おから・ロースハム・胡瓜・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 わかめうどん (うどん・煮干・わかめ)
水	15 29	牛乳 せんべい	揚げ魚のごま和え 添え野菜 白菜のコトコトスープ	白身魚・片栗粉・揚げ油・薄口醤油・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	ごはん	カップヨーグルト ウエハース
木	16 30	牛乳 卵ボーロ	味噌おでん ほうれん草のすまし汁 果物	卵・さつま揚げ・鶏手羽中・人参・大根・切り昆布・味噌・砂糖・醤油 豆腐・えのき茸・ほうれん草・人参・醤油・煮干し みかん	ごはん	牛乳 ポリポリおいも (さつま芋・かえりいりこ・小麦粉・卵・青のり)
金	17 31	牛乳 パイン缶	五目きんぴら 煮豆 かぼちゃの味噌汁	牛肉・ごぼう・人参・冷いんげん・干し椎茸・油・砂糖・醤油・ごま 金時豆・ごらめ・塩 かぼちゃ・もやし・油揚げ・葱・味噌・煮干し	ごはん	牛乳 ココアケーキ (白玉粉・小麦粉・ココア・BP・卵・バター)
土	18	牛乳 クッキー	七草ぞうすい もやしのじゃこ炒め 果物	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・卵・煮干し もやし・ピーマン・人参・ちりめん・ごま油 りんご		牛乳 チョコチップパン
月	6 20	牛乳 クラッカー	ポークカレー コーンと若布のサラダ 果物	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 ホールコーン・乾)若布・ツナ缶・レモン汁・人参・胡瓜・油・酢・砂糖・醤油 みかん	ごはん	牛乳 チーズ ビスコ
火	7 21	牛乳 おかき	かぼちゃのそぼろあん さっぱり酢の物 にゅうめん	かぼちゃ・鶏ミンチ・グリーンピース・玉葱・油・砂糖・醤油 大根・胡瓜・人参・しらす干し・酢・レモン汁・砂糖 ソーメン・干し椎茸・乾)若布・三つ葉・醤油・煮干し	ごはん	牛乳 ホットケーキ(小麦粉・砂糖・ 卵・牛乳・バター・ジャム)
水	8 22	ヨーグルト	魚の磯部揚げ 雪山みtainなサラダ 具だくさん味噌汁	魚切り身・小麦粉・卵・青のり・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 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 せんべい
木	9 23	牛乳 クッキー	ひじき豆腐 イカの酢味噌和え・果物 わかめとえのき茸のスープ	合ミンチ・ひじき・豆腐・玉葱・人参・ピーマン・油・砂糖・醤油 イカ・胡瓜・乾)若布・味噌・砂糖・酢・ごま 乾)若布・えのき茸・人参・葱・醤油・煮干し	ごはん	牛乳・ニラおやき (にら・ベーコン・小麦粉・スキ ムミルク・味噌・卵・すりごま)
金	24	牛乳 チーズ	魚の塩焼き けんちん汁 おかか和え	鮭 鶏肉・大根・里芋・ごぼう・人参・生椎茸・油揚げ・葱・醤油・煮干し 白菜・ほうれん草・人参・かつお節・醤油	ごはん	お茶 ぜんざい (小豆・ごらめ・あられ)
土	11 25	牛乳 ラスク	シーフードナポリタンスパゲティ オニオンスープ	スパゲティ・むきえび・いか・はむ・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム・油・ケチャップ 玉葱・人参・卵・パセリ・醤油		牛乳 スティックパン
誕生会	10	牛乳 チーズ	ちらし寿司・ 魚の竜田揚げ・マカロニサラダ 清まし汁 / 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・砂糖・酢・塩 白身魚・生姜・みりん・醤油・片栗粉・油・マカロニ・胡瓜・ロースハム・キャベツ・マヨネーズ 卵・えのき茸・乾)若布・葱・煮干し・醤油 いちご		牛乳 シュークリーム



都合によりメニューの変更があります。ご了承ください。

