



1月 こんだてひょう



曜日	日	朝の未満児おやつ	副食	材 料	主食	3時 おやつ
月	26	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・牛乳 きゃべつ・人参・ミカン缶・酢・油・砂糖・醤油・塩P /塩P・鶏がら ウインナー		牛乳 りんご 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・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P 小松菜・しめじ茸・玉葱・味噌・煮干し		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 白菜・じゃが芋・ベーコン・人参・パセリ・豆乳・小麦粉・塩P・鶏がら		カップヨーグルト ウエハース
木	15 29	牛乳 卵ボーロ	味噌おでん ほうれん草のすまし汁 果物(みかん)	ウズラ卵・さつま揚げ・鶏手羽肉・人参・大根・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		牛乳 ココアケーキ (白玉粉・小麦粉・ココア・BP・卵・バター・砂糖)
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・いんげん・干し椎茸・油・砂糖・醤油・みりん・ごま 金時豆・砂糖・塩 南瓜・もやし・油揚げ・ねぎ・味噌・煮干し		牛乳 ポリポリお芋 さつま芋・かえりいりこ・小麦粉・卵・塩・青海苔・油
土	17 31	牛乳 ウエハース	七草雑炊 もやしのじゃこ炒め	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・卵・煮干し もやし・ピーマン・人参・ちりめん・ごま油・塩・砂糖・醤油		牛乳 クロワッサン
月	5 19	牛乳 クラッカー	カレー コーンとワカメのサラダ 果物(みかん)	豚肉・人参・玉葱・じゃが芋・グリーンピース・油・バター・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・塩P・砂糖・醤油 みかん		牛乳 チーズ ビスコ
火	6 20	牛乳 あられ	南瓜のそぼろあん さっぱり酢の物 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 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		牛乳 ホットケーキ 小麦粉・BP・砂糖・卵・牛乳・バター・ジャム
水	7 21	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P・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 じゃが芋・油揚げ・白菜・人参・葱・味噌・煮干し		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(りんご)	合いびき肉・ひじき・豆腐・玉葱・人参・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 りんご		牛乳 ニラおやき (ニラ・ベーコン・小麦粉・スキムミルク・味噌・卵・すり胡麻・砂糖)
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 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・生椎茸・油揚げ・葱・醤油・煮干し・片栗粉		お茶 ぜんざい・ミニサラダ (小豆・砂糖・塩)
土	10 24	牛乳 せんべい	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・むき海老・いか・ハム・玉葱・人参・ピーマン・しめじ・油・ケチャップ・粉チーズ 玉葱・人参・卵・パセリ・醤油・鶏がら・塩P		牛乳 コッペパン
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(苺)	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 胡瓜・ロースハム・きゃべつ・マヨネーズ 卵・えのき茸・ワカメ・葱・煮干し・醤油		牛乳 ジャムパン

★都合によりメニューの変更があります。ご了承ください。