



1月 こんだてひょう



平成26年1月南加納保育園

曜日	日	朝の未満児おやつ	副 食	材 料	主食	3時 おやつ
月	27	飲むヨーグルト	コーンチュー 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 ミニサラダ
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・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 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
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・トマト こんだてひょう	ごはん	お茶 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	うずら卵・さつま揚げ・鶏手羽中・人参・大根・昆布・味噌・砂糖・醤油 豆腐・えのき茸・ほうれん草・人参・醤油 みかん	ごはん	牛乳・ぼりぼりお芋 (さつま芋・かえりいりこ 小麦粉・卵・青のり・油)
金	17 31	牛乳 みかん缶	五目きんぴら 煮豆 かぼちゃの味噌汁	牛肉・ごぼう・人参・いんげん・干し椎茸・油・砂糖・醤油・ごま 金時豆・砂糖 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・バター・砂糖)
土	4	お べ ん と う の 日				
土	18	牛乳 せんべい	七草すいとん 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 バナナ		牛乳 ミニパン
月	6 20	牛乳 クラッカー	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・カレールウ・りんご・牛乳 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 白い風船
火	7 21	牛乳 ウエハース	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	飲むヨーグルト	魚の磯部揚げ 雪山みたいなサラダ 具たくさん味噌汁	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 ビスケット
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・にらおやき (にら・ベーコン・小麦粉・味噌 砂糖・スキムミルク・卵・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・塩 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・砂糖・あられ)
土	11 25	牛乳 ビスケット	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・ハム・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 クッキー	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	ごはん	牛乳 シュークリーム



行事等により、メニューが変わることがあります。ご了承ください。

以上児さん・・・お弁当のお友達は、10日(誕生会)・18日(土)にお米(50g)お願いします。