




# こんだてひょう



令和2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	6 20	牛乳 チーズ	鶏肉のトマト煮 かぶの酢の物 小松菜のみそ汁	鶏肉・ホールトマト・玉葱・スパゲティ・油・にんにく・塩・こしょう・砂糖・ワイン かぶ・胡瓜・人参・砂糖・酢・塩 / (酒)・ケチャップ・パセリ・(醤油) 小松菜・油揚げ・しめじ茸・玉葱・みそ・煮干	ごはん	牛乳・ホットケーキ 小麦粉・ベーキングパウダー・ 砂糖・卵・牛乳・バター・ジャム
火	7 21	飲むヨーグルト	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・塩・酒・片栗粉・油・醤油・砂糖・ごま油・葱・ごま レタス・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・こしょう・鶏がら	ごはん	お茶・わかめうどん うどん・乾燥わかめ・葱 醤油・みりん・煮干・だし昆布
水	8 22	牛乳 りんご	かぼちゃのそぼろあん ナムル風和えもの えのきのスープ	南瓜・鶏ミンチ・グリーンピース・玉葱・人参・油・砂糖・醤油・酒・片栗粉・だし汁 大根・ほうれん草・人参・ごま・ごま油・砂糖・醤油・酢 乾燥わかめ・えのき茸・玉ねぎ・葱・醤油・みりん・煮干	ごはん	牛乳 バナナ ビスケット
木	9 23	牛乳 卵ボーロ	みそおでん すまし汁 果物	卵・さつま揚げ・鶏手羽中・人参・大根・昆布・みそ・砂糖・醤油・だし汁 豆腐・えのき茸・青菜・人参・醤油・塩・煮干 みかん	ごはん	お茶 カップヨーグルト クッキー
金	24	牛乳 せんべい	コーンシチュー きゃべつやベサラダ 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 ウインナー / ・小麦粉・牛乳・塩・こしょう・鶏がら きゃべつ・人参・みかん缶・酢・油・砂糖・醤油・塩・こしょう	ごはん	牛乳 りんご 白い風船
土	11 25	牛乳 クッキー	七草がゆ もやしのごま炒め 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 みかん缶 / ・醤油・塩・卵・煮干 もやし・ピーマン・人参・ちりめん・ごま油・(塩)・(砂糖)・(醤油)	ごはん	牛乳 ミニパン
月	27	牛乳 バナナ	牛肉とごぼうの炒め煮 なます かぼちゃのみそ汁	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 大根・胡瓜・人参・砂糖・酢・塩・(醤油) 南瓜・玉ねぎ・厚揚げ・にら・みそ・煮干	ごはん	牛乳・ポリポリお芋 さつま芋・かえりいりこ・卵 小麦粉・塩・青のり・油
火	14 28	牛乳 あられ	魚の塩焼き おかか和え どさんこ汁	甘塩鮭・白菜・ほうれん草・人参・かつお節・醤油・(だし汁) 葱・豆腐・みそ・無塩バター・煮干/ 豚肉・生姜・にんにく・油・じゃが芋・人参・もやし・ホールコーン	ごはん	牛乳 煮豆
水	15 29	飲むヨーグルト	ひじき豆腐 ちくわの酢みそ和え かきたま汁・果物	合ミンチ・ひじき・豆腐・玉葱・人参・いんげん・油・砂糖・醤油・塩・酒 ちくわ・胡瓜・乾燥わかめ・みそ・砂糖・酢・ごま・塩(かまぼこ) 卵・生椎茸・カイワレ菜・人参・醤油・みりん・煮干 / みかん	ごはん	牛乳・メロントースト 食パン・ホットケーキミックス・牛乳 バター・砂糖・スキムミルク・レモン汁
木	16 30	牛乳 クラッカー	魚の磯辺揚げ カリフラワーサラダ 大根のみそ汁	魚切り身・塩・こしょう・小麦粉・卵・青のり・油 カリフラワー・ブロッコリー・ホールコーン・ベーコン・マヨネーズ 大根・油揚げ・人参・葱・みそ・煮干	ごはん	お茶・お好み焼き 小麦粉・きゃべつ・人参・卵・山芋・油 豚肉・ケチャップ・ソース・鰹節・青のり
金	17 31	牛乳 クッキー	チキンカレー コーンとわかめのサラダ 果物	鶏肉・人参・玉葱・じゃが芋・グリーンピース・油・カレールウ ホールコーン・乾燥わかめ・ツナ缶・レモン汁・人参・胡瓜 りんご / ・油・酢・塩・こしょう・砂糖・醤油	ごはん	牛乳 プリン
土	4 18	牛乳 せんべい	ナポリタンスパゲティ 果物 オニオンスープ	スパゲティ・ウインナー・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム バナナ / ・油・塩・こしょう・ケチャップ・粉チーズ・(バター) ベーコン・玉葱・人参・パセリ・醤油・鶏がら・塩・こしょう		牛乳 ステックパン
誕生会	10	牛乳 クッキー	ちらし寿司 鶏肉の竜田揚げ・きゃべつサラダ かきたま汁・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・だし昆布・砂糖・酢・塩・ごま 鶏肉・生姜・みりん・醤油・片栗粉・油 / 胡瓜・ロースハム・きゃべつ・マカロニ・マヨネーズ 卵・えのき茸・乾燥わかめ・葱・醤油・煮干 / パイン缶	ごはん	牛乳 チーズ蒸しパン



\*都合によりメニューの変更があります。ご了承ください。

\*以上児さん・・・お弁当のお友達は、10日(誕生会)11日・25日(土)にお米(50g)お願いします。

