



こんだてひょう



1月 清武中央保育園

曜日	日	朝の未満児おやつ	副 食	材 料	主食	3時 おやつ
月	23	飲むヨーグルト	千切り大根の含め煮 卵入りおからサラダ 小松菜の味噌汁	ツナ缶・千切り大根・インゲン・人参・干し椎茸・油・砂糖・醤油 おから・ロースハム・きゅうり・卵・油・マヨネーズ・塩P/みりん・だし汁 小松菜・油揚げ・しめじ茸・玉葱・味噌・煮干し	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
火	10 24	牛乳 バナナ	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・カットワカメ・厚揚げ・にら・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
水	11 25	牛乳 せんべい	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・油・シチューの素 きゃべつ・人参・ミカン缶・酢・油・砂糖・醤油・塩P ウインナー	ごはん	カップヨーグルト ウエハース
木	12 26	牛乳 卵ボーロ	味噌おでん 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・青菜・人参・醤油・塩・煮干し みかん	ごはん	牛乳 リンゴ ビスケット
金	13 27	牛乳 バナナ	揚げ魚の胡麻和え レタス・ミニトマト 白菜のコンソメスープ	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	ごはん	お茶 わかめうどん
土	14 28	牛乳 菓子	七草うどん もやしのじゃこ炒め バナナ	鶏肉・干し椎茸・ほうれん草・人参・大根・うどん・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	ごはん	お茶 ミニパン
月	16 30	牛乳 クラッカー	南瓜のそぼろあん なます えのきのスープ・みかん	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・塩・酢・砂糖 カット若布・えのき茸・もやし・ちくわ・葱・醤油・みりん・煮干し/みかん	ごはん	牛乳 バナナ クラッカー
火	17 31	牛乳 あられ	魚の磯辺揚げ カリフラワーサラダ 大根のみそ汁	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 大根・油揚げ・白菜・人参・葱・味噌・煮干し	ごはん 小麦粉・BP・砂糖・卵・牛乳・バター・ジャム	牛乳 ホットケーキ
水	4 18	飲むヨーグルト	カレー コーンとワカメのサラダ みかん	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・塩 / 砂糖・醤油	ごはん	牛乳 せんべい
木	5 19	牛乳 クッキー	ひじき豆腐 酢味噌和え かき卵汁	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 ちくわ・きゅうり・カット若布・味噌・砂糖・ごま・酢・塩 卵・生椎茸・貝割菜・人参・醤油・みりん・煮干し	ごはん	牛乳 チーズ ビスコ
金	6	牛乳 チーズ	魚の塩焼き おかか和え けんちん汁	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・生椎茸・油揚げ・葱・醤油・煮干し・片栗粉	ごはん	牛乳 お好み焼き
土	7 21	牛乳 菓子	シーフードナポリタンスパ オニオンスープ	スパゲティ・ムキ海老・いか・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム 油・塩P・ケチャップ・粉チーズ・バター ウインナー・玉葱・人参・卵・パセリ・醤油・鶏がら・塩P	ごはん	お茶 スティックパン
誕生会	20	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 / 苺 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	ごはん	牛乳 クリームパン



★都合によりメニューの変更があります。ご了承ください。

