



こんだてひょう



南加納保育園 令和5年 1月

曜日	日	朝の未満児おやつ	副食	材 料	主食	3時 おやつ
月	16 30	牛乳 パイン缶	魚の香り焼き 白和え お麩のすまし汁	魚切り身・ごま・にんにく・生姜・葱・砂糖・酒・醤油・みりん・油 小松菜・人参・豆腐・ごま・みそ・砂糖・みりん 麩・(乾)若布・カイワレ大根・しめじ茸・醤油・みりん・塩・煮干し	ごはん	牛乳・イチゴマフィン 小麦粉・ベーキングパウダー・卵・ 砂糖・イチゴジャム・バター・豆乳
火	17 31	牛乳 せんべい	牛肉とごぼうの炒め煮 ほうれん草のしらす和え 大根のみそ汁	牛肉・ごぼう・人参・いんげん・干椎茸・油・砂糖・醤油・みりん・ごま ほうれん草・しらす干し・ごま・砂糖・醤油 大根・油揚げ・人参・にら・みそ・煮干し	ごはん	牛乳 みかん 丸ぼうろ
水	4 18	牛乳 棒チーズ	コーンシチュー 果物 きゃべきゃべサラダ	鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ホールコーン りんご・油・バター・小麦粉・牛乳・塩・鶏がら きゃべつ・人参・みかん缶・酢・油・砂糖・醤油・塩	ごはん ロールパン	牛乳・ココアケーキ 小麦粉・ココア・卵・砂糖 ベーキングパウダー・バター
木	5 19	飲む ヨーグルト	揚げ魚のごま和え 添え野菜 白菜のみそ汁	白身魚・塩・酒・片栗粉・油・醤油・砂糖・ごま油・葱・ごま・レモン汁 レタス・トマト・マヨネーズ 白菜・人参・豆腐・(乾)若布・葱・みそ・煮干し	ごはん	お茶・煮豆 金時豆・砂糖・塩 せんべい
金	6 20	牛乳 卵ボーロ	南瓜のそぼろあん かぶの酢の物 小松菜のみそ汁	南瓜・鶏ミンチ・グリーンピース・玉ねぎ・人参・油・砂糖・醤油・酒・片栗粉・だし汁 かぶ・胡瓜・人参・砂糖・酢・塩 小松菜・人参・厚揚げ・しめじ茸・みそ・煮干し	ごはん	お茶・七草雑炊 米・鶏肉・干椎茸・ほうれん草・ 人参・大根・里芋・ごぼう・えのき茸・醤油・煮干し
土	7 21	牛乳 クラッカー	どさんこラーメン 果物 じゃこ炒め	中華麺・豚肉・卵・生姜・にんにく・油・きゃべつ・人参・もやし みかん・ホールコーン・葱・みそ・バター・醤油・鶏がら ピーマン・人参・ちりめん・ごま油・塩・砂糖・醤油		牛乳 棒チーズ ビスケット
月	23	牛乳 みかん缶	鮭のみそバター焼き 春雨の酢の物 白菜のコトコトスープ	鮭切り身・バター・みそ・砂糖・酒・醤油・しょうが汁 春雨・胡瓜・人参・かにかま・ごま・砂糖・酢・醤油・塩 白菜・じゃが芋・ベーコン・人参・パセリ・豆乳・小麦粉・塩・鶏がら	ごはん	牛乳 プリン プリンの素・牛乳・水
火	10 24	牛乳 コーンフレーク	鶏のから揚げ カリフラワーサラダ かきたま汁	鶏肉・しょうが汁・にんにく・醤油・塩・酒・片栗粉・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 えのき茸・玉ねぎ・人参・葱・卵・醤油・煮干し	ごはん	牛乳 バナナ かりんとう
水	11 25	牛乳 せんべい	チキンカレー 果物 ひじきとチーズのサラダ	鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・グリーンピース・油・カレールウ パイン缶・にんにく・りんご ひじき・しらす干し・人参・胡瓜・チーズ・ごま・ごま油・酢・醤油・砂糖・塩	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	12 26	牛乳 ビスコ	魚と野菜の甘酢あん 小松菜のごまマヨサラダ わかめのみそ汁	魚切り身・生姜・酒・醤油・片栗粉・油・生椎茸・玉ねぎ・人参・パプリカ 小松菜・人参・ホールコーン・ごま・マヨネーズ・砂糖・酢・醤油・片栗粉 (乾)若布・豆腐・葱・えのき茸・みそ・煮干し	ごはん	お茶 カップヨーグルト クッキー
金	27	飲む ヨーグルト	おでん 白菜のごまマヨサラダ 果物	鶏手羽中・卵・さつま揚げ・人参・大根・刻み昆布・醤油・みりん・煮干し 白菜・チンゲン菜・人参・かつお節・醤油・だし汁 みかん	ごはん	牛乳・じゃこ入りいも天 さつま芋・ちりめんじゃこ 卵・小麦粉・塩・青のり・油
土	14 28	牛乳 棒チーズ	中華丼 果物 胡瓜とちくわの酢の物	豚肉・イカ・海老・人参・生椎茸・白菜・チンゲン菜・ゆで竹の子・葱 バナナ・砂糖・醤油・塩・ごま油・片栗粉・鶏がら 胡瓜・(乾)若布・ちくわ・ごま・酢・砂糖・醤油	 ごはん	牛乳 ミニクリームパン
誕生会	13	飲む ヨーグルト	若布ご飯・チキン南蛮 野菜サラダ すまし汁・果物	米・若布ご飯の素・塩・鶏肉・塩・こしょう・小麦粉・卵・油・砂糖・酢・醤油・生姜・だし汁・卵・パセリ ツナ缶・胡瓜・人参・ホールコーン・醤油・塩・こしょう・酢・砂糖・玉ねぎ・マヨネーズ・砂糖・レモン汁 豆腐・人参・玉ねぎ・葱・醤油・煮干し/いちご		牛乳 ロールケーキ

都合により、メニューが変わることがあります。ご了承ください。

