



1月のこんだて



日付	献立	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
06月	ご飯 ピーマンの細切り炒め キャベツのゆかり和え 生揚げ入り豚汁	○小麦粉、はるさめ、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、豚もも肉、豚肩ロース肉、 ○牛乳、○ゆであずき缶、○卵、○バター、生揚げ、みそ	キャベツ、人参、ピーマン、白菜、 葱、板こんにゃく、黄ピーマン	中華だし、しょうゆ	麦茶 ビスケット	牛乳 小豆のマフィン
07火 七草かゆ	七草かゆ お煮しめ 空也蒸し	米、○食パン、○砂糖、砂糖	木綿豆腐、生揚げ、○ヨーグルト(無糖)、卵、焼き豆腐、さつま揚げ、鶏ささ身、かにかまぼこ、○卵、○生クリーム	大根、ほうれん草、人参、七草、椎茸、ごぼう、○干ししぶどう	めんつゆ・ストレート、しょうゆ、和風だし、みりん、食塩	ジョアブレーン せんべい 麦茶	麦茶 ヨーグルトパン ティン
08水	ご飯 白身魚のホイル焼き ごぼうのサラダ 大根汁	○食パン、○マヨネーズ、マヨネーズ、すりごま、油、米	○牛乳、たら、○しらす干し、みそ、いわし(煮干し)、油揚げ	玉葱、人参、ごぼう、大根、えのき茸、葱、赤ピーマン、○パセリ	しょうゆ	麦茶 ビスケット	牛乳 じゃこトースト
09木	ご飯 揚げワタンの五目あんかけ もやしとわかめのナムル チンゲン菜のスープ	○じゃがいも、ワタンの皮、○ぎょうざの皮、油、片栗粉、砂糖、○マヨネーズ、ごま、ごま油、米	豚もも肉、○ベーコン、ベーコン、凍り豆腐	もやし、キャベツ、人参、玉葱、チンゲン菜、ピーマン、○コーン缶、わかめ	中華スープ、しょうゆ	ぶどうジョア せんべい 麦茶	麦茶 ベーコンポテトパイ
10金	ご飯 チーズ入りハンバーグ 小松菜のサラダ コーンスープ	パン粉、ごま、米	○牛乳、豚ひき肉、牛乳、ベーコン、チーズ、卵、バター	玉葱、小松菜、クリームコーン缶、もやし、人参、コーン缶	クチャップ、しょうゆ、コンソメ、中濃ソース	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
14火	ご飯 鯖のしょうが焼き スパゲティのコーンサラダ のっぺい汁	スパゲティ、さといも、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、米	さば、○牛乳、ハム、鶏もも肉、油揚げ	人参、きゅうり、○みかん缶、○桃缶、○パイン缶、葱、ごぼう、コーン缶、板こんにゃく、生姜、○寒天	しょうゆ、みりん	ジョアブレーン せんべい 麦茶	麦茶 牛乳フルーツかんでん
15水 のびる	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 豆腐サラダ みそ汁	○小麦粉、○砂糖、油、○粉糖、米	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、生揚げ、○調製豆乳、みそ、いわし(煮干し)	○りんご、もやし、白菜、人参、えのき茸、マーマレード、○干しぶどう	ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ	麦茶 ビスケット	牛乳 りんごケーキ
16木	ご飯 大豆とウィンナーのかき揚げ 切干大根の梅和え コーン入りわかめスープ	てんぷら粉、油、○砂糖、砂糖、米	○ヨーグルト(無糖)、ウィンナー、ベーコン、かつお節	○バナナ、玉葱、人参、きゅうり、いんげん、切り干し大根、コーン缶、カットわかめ、梅干し	コンソメ、しょうゆ	ぶどうジョア せんべい 麦茶	麦茶 バナナヨーグルト
17金	中華おこわ チンゲン菜のあえ物 みつ葉のかき玉汁	米、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、卵、豚もも肉、しらす干し、いわし(煮干し)	チンゲン菜、人参、たけのこ、糸みつば	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
18土	とん汁うどん ゆで卵 みかん	ゆでうどん、さといも	卵、豚ばら肉、みそ	みかん、大根、人参、ごぼう、葱	みりん、和風だし、しょうゆ	麦茶 せんべい	クッキー
20月	ご飯 大根と厚揚げのとろみ煮 ツナとワカメの酢の物 ごぼうのみそ汁	○コッパパン、さといも、砂糖、片栗粉、米	○牛乳、豚ばら肉、生揚げ、ツナ油漬缶、○バター、○こしあん(生)、みそ、凍り豆腐、いわし(煮干し)	大根、きゅうり、人参、葱、ごぼう、いんげん、わかめ	しょうゆ、酢、和風だし、しょうゆ、みりん	麦茶 ビスケット	牛乳 あんバターコッパパン
21火	ご飯 鮭の紅葉焼き チーズ納豆 豆腐すまし汁	○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、油、米	ペにさけ、木綿豆腐、納豆、○調製豆乳、チーズ、○うずら豆(煮豆)	人参、小松菜、えのき茸、葱、しそ	しょうゆ、和風だし、しょうゆ	ジョアブレーン せんべい 麦茶	麦茶 豆乳蒸しパン
22水	ご飯 ウィンナーと野菜のソテー もやしのカレー風味 まいたけ汁	○さつまいも、○砂糖、油、米	○牛乳、ウィンナー、木綿豆腐、○バター	もやし、キャベツ、人参、玉葱、○オレンジ濃縮果汁、舞茸、葱、さやえんどう、ピーマン、ごぼう	しょうゆ、和風だし、しょうゆ、コンソメ、カレー粉	麦茶 ビスケット	牛乳 さつま芋のオレンジ煮
23木	ご飯 酢豚 だいこんサラダ 五目中華スープ	じゃがいも、片栗粉、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、はるさめ、油、ごま油、米	豚ばら肉、ハム、豚肩ロース肉、○生クリーム	○ぶどう濃縮果汁、玉葱、大根、人参、もやし、きゅうり、ピーマン、にら、たけのこ(水煮)、生姜、○寒天	中華スープ、しょうゆ、酢	ぶどうジョア せんべい 麦茶	麦茶 あじさいゼリー
24金 誕生会	キッズピビンバ ワタンスープ オレンジ メンコちゃんゼリー	米、ワタンの皮、ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、うずら卵水煮缶	オレンジ、もやし、ほうれん草、人参、ミニトマト、大根、えのき茸、葱、にら、にんにく、生姜	焼肉のたれ甘口、しょうゆ、中華だし、しょうゆ	麦茶 せんべい	牛乳 プリン
25土	五目ラーメン ナゲット バナナ	生中華めん、ごま油	豚もも肉	バナナ、もやし、チンゲン菜、人参、葱、コーン缶	中華スープ、しょうゆ、クチャップ	麦茶 せんべい	ビスケット
27月	ご飯 豆腐とえびのケチャップ煮 ほうれん草のおかか和え もやしとえのきのスープ	○食パン、片栗粉、米	○牛乳、木綿豆腐、豚もも肉、ベーコン、○きな粉、えび(むき身)、かつお節	ほうれん草、人参、もやし、チンゲン菜、ホールトマト缶、玉葱、えのき茸、にんにく、生姜	クチャップ、中華スープ、しょうゆ、コンソメ	麦茶 ビスケット	牛乳 きなごサンド
28火	ご飯 いわしの生蒸煮 タルタルサラダ 五目みそ汁	さつまいも、マヨネーズ、○砂糖、米	○ヨーグルト(無糖)、卵、ウィンナー、みそ、いわし(煮干し)、油揚げ	○桃缶、白菜、キャベツ、大根、ブロッコリー、葱、人参、わかめ	しょうゆ	ジョアブレーン せんべい 麦茶	麦茶 桃のヨーグルト
29水	ご飯 鶏ささみのレモン風味 コールスローサラダ みそ汁	○小麦粉、片栗粉、○三温糖、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖、米	○牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、豚ばら肉、○絹ごし豆腐、みそ、○無塩バター、いわし(煮干し)	キャベツ、きゅうり、人参、葱、なめこ、○ブルーベリー(乾)、レモン果汁	しょうゆ	麦茶 ビスケット	牛乳 ブルースコーン
30木	ご飯 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 白菜のごま和え もやしと人参の味噌汁	○米、じゃがいも、○マヨネーズ、砂糖、片栗粉、すりごま、ごま、米	木綿豆腐、生揚げ、豚ひき肉、みそ、○ピザ用チーズ、○卵、○ベーコン、いわし(煮干し)	白菜、人参、玉葱、もやし、さやえんどう、○ピーマン	しょうゆ、みりん	ぶどうジョア せんべい 麦茶	麦茶 ごはんピザ
31金	冬カレー きゅうりの福神和え ゆで卵	じゃがいも	○牛乳、卵、豚ひき肉	きゅうり、玉葱、人参、ブロッコリー、コーン缶、福神漬	カレールー、しょうゆ	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい

<今月の予定平均栄養量>	<以上児>	<未満児>
エネルギー	484 k cal	472 k cal
たんぱく質	21.9 g	19.1 g
脂質	20.5 g	14.9 g
食塩	2 g	1.7 g

※17日・24日・31日は完全給食になりますので、3歳以上児(赤・黄色・青組)は、ごはんはいりません。
 ※7日(火)は完全給食になりますので、ごはんはいりません。
 ※10日は金曜日ですが、完全給食ではありませんので、3歳以上児(赤・黄色・青組)はごはんを持ってきてく
 ※今月は第三・第四土曜日(18日・25日)は、給食があります。