

# 1月 こんだて

日(曜)	朝おやつ(1・2歳)	お昼のこんだて	3時のおやつ	延長食	力のもとになる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料
5・19(月)	牛乳	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ひじきの煮物 キャベツスープ(キャベツ・コーン)	きな粉マフィン  牛乳	ベビースティック  麦茶	七分つき米・ごま ホットケーキミックス 砂糖・マーガリン 三温糖・ごま油	鶏もも肉・大豆 きな粉 牛乳	ひじき・人参・キャベツ・コーン缶	味噌・醤油・みりん・酒 コンソメ・塩
6・20(火)	牛乳	ごはん かじきのチーズフライ 切干大根のサラダ 味噌汁(わかめ・長葱)	おかかおにぎり  牛乳	ミニのりすけ  麦茶	七分つき米・パン粉・薄力粉  砂糖・ごま油・サラダ油	かじき・粉チーズ ツナ缶・かつお節 牛乳	切干大根・人参・きゅうり わかめ・長葱・パセリ缶・ひじき 海苔	ソース・ケチャップ 醤油・酢・味噌 煮干しだし・昆布だし
7・21(水)	牛乳	ごはん 豚肉の味噌炒め きゅうりとみかんのサラダ オニオンスープ(玉葱・人参)	シュガートースト ※7日は七草粥が付きます。 牛乳	きなこせんべい  麦茶	七分つき米・春雨・片栗粉 精白米・食パン・マーガリン グラニュー糖 砂糖・ごま油・サラダ油	豚もも肉 牛乳	玉葱・きゅうり・みかん缶・ひじき 玉葱・人参・わかめ せり・なずな・かぶ・大根 ほとけのざ・ごぎょう・はこべら	味噌・みりん・酒・醤油 酢・コンソメ・塩
8・22(木)	鉄分入り飲むヨーグルト	ごはん かれいの煮付け 小松菜のナムル 味噌汁(なめこ・大根)	バナナ  醤油ラーメン  牛乳	ベビースティック  麦茶	七分つき米・中華麺  砂糖・ごま油	かれい・焼き豚 牛乳	小松菜・もやし・人参・ひじき なめこ・大根・ほうれん草 コーン缶・バナナ・生姜	醤油・みりん・酒・酢 味噌・鶏がら・塩 煮干しだし・昆布だし
9・23(金)	鉄分入り飲むヨーグルト	ごはん カレー ブロッコリーのおかか和え きのこスープ(エリンギ・えのき)	黒糖スノーボール  牛乳	ミニのりすけ  麦茶	七分つき米・じゃが芋 薄力粉・粉砂糖・黒砂糖  砂糖・サラダ油	豚もも肉 かまぼこ・かつお節 牛乳	玉葱・人参・ブロッコリー エリンギ・えのき・コーン缶	カレールウ・醤油・コンソメ 塩
10・24(土)	牛乳	ごはん タンドリーチキン ツナサラダ 味噌汁(じゃが芋・万能葱)	チャーハン  牛乳	なし	七分つき米・じゃが芋 マーメレードジャム・精白米  砂糖・ごま油	鶏もも肉・ヨーグルト ツナ缶・ウインナー 牛乳	切干大根・人参・ほうれん草 ひじき・万能葱・コーン缶 玉葱	カレールウ粉・塩・醤油 酢・味噌・鶏がら かつおだし
26(月)	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 水菜のサラダ もやしスープ(もやし・ニラ)	みかん  ジャムサンド  牛乳	きなこせんべい  麦茶	七分つき米・食パン いちごジャム・片栗粉 ブルーベリージャム 砂糖・ごま油	豆腐・豚ひき肉 ハム 牛乳	生姜・玉葱・水菜・人参 ひじき・ニラ・もやし・みかん	味噌・オイスターソース 醤油・酢・コンソメ・塩
13・27(火)	牛乳	ごはん 鮭のコンソメ焼き 切干大根の煮物 (北海道郷土料理)どさんこ汁	ココア豆腐ドーナツ  牛乳	ベビースティック  麦茶	七分つき米・じゃが芋 ホットケーキミックス グラニュー糖・マーガリン 砂糖・三温糖・ごま油・サラダ油	鮭・厚揚げ・豆腐 豚バラ肉・牛乳	切干大根・人参・いんげん・生姜 玉葱・コーン缶・万能葱 ココア	コンソメ・塩・酒 醤油・みりん・味噌 鶏がら・かつおだし
14・28(水)	牛乳	ふんわり食パン ハンバーグ フレンチサラダ 14日:かぶのスープ(かぶ・かぶの葉) 28日:クリームスープ(非常食)	炊き込みご飯  牛乳	ミニのりすけ  麦茶	ふんわり食パン 七分つき米・パン粉  三温糖 砂糖・サラダ油	豚ひき肉・豆腐 高野豆腐・チーズ 鶏もも肉・油揚げ 牛乳	玉葱・キャベツ・人参・きゅうり かぶ・かぶの葉 ひじき・ごぼう クリームスープ(非常食)	ケチャップ・ソース 酢・塩・醤油・みりん・酒 コンソメ・かつおだし
15・29(木)	鉄分入り飲むヨーグルト	鶏肉の唐揚げ丼 白菜の和え物 味噌汁(茄子・長葱)	15日:フルーツサンド 29日:(誕生日ケーキ) バナナケーキ 牛乳	きなこせんべい  麦茶	七分つき米・片栗粉・薄力粉 ごま・食パン・マーガリン ホットケーキミックス・ごま油 三温糖・砂糖・サラダ油	鶏もも肉・ツナ缶 生クリーム 牛乳	生姜・海苔・白菜・人参 茄子・長葱・いちご・みかん缶 バナナ	醤油・みりん・酒 ぽん酢・味噌 煮干しだし・昆布だし
16・30(金)	鉄分入り飲むヨーグルト	ごはん タラのケチャップあんかけ ほうれん草のごま和え すまし汁(かまぼこ・三つ葉)	いちご  焼きそば  牛乳	ベビースティック  麦茶	七分つき米・ごま 中華麺・片栗粉  砂糖・サラダ油	タラ・竹輪・かまぼこ 豚もも肉 牛乳	ほうれん草・人参・三つ葉 キャベツ・青海苔 いちご	ケチャップ・みりん・酒 醤油・塩・酢 かつおだし・昆布だし ソース
17・31(土)	牛乳	ごはん 松風焼き ブロッコリーのサラダ 味噌汁(チンゲン菜・麩)	カレーピラフ  牛乳	なし	七分つき米・ごま・精白米 麩・マーガリン パン粉 砂糖・ごま油・サラダ油	鶏ひき肉・豆腐 ウインナー 牛乳	ブロッコリー・人参・コーン缶 ピーマン・チンゲン菜 玉葱	味噌・みりん・酒・醤油 酢・かつおだし コンソメ・塩・カレー粉
幼児 ビュッフェ給食 23(金)		主食 ごはん 主菜 カレー 副菜 ブロッコリーのおかか和え 汁物 きのこスープ(エリンギ・えのき) 果物 いちご	超熟ロール エビフライ コールスローサラダ みかん		七分つき米・超熟ロール じゃが芋・パン粉・薄力粉  砂糖・サラダ油	豚もも肉・エビ かまぼこ・かつお節 チーズ 牛乳	玉葱・人参・キャベツ・きゅうり ブロッコリー・コーン缶 エリンギ・えのき いちご・みかん・バナナ	カレールウ・醤油 酢・塩 コンソメ ソース・ケチャップ

\* 材料の都合によりメニューに変更があることをご了承ください \* 完了食は白米を使用します \* 完了食のりんご・梨は加熱して提供します。

\* 卵・そば・さば・魚卵・ピーナッツ・ナッツ類(栗、ココアは使用)・山芋・キウイ・イカは献立に使用しません。

<献立作成者> 久保田

末吉にこにこ保育園