



# こんだてひょう



日曜	献立	材料	おやつ	材料	日曜	献立	材料	おやつ	材料
4 土	カレーライス 切干大根のサラダ デザート	米・強化米・ツナ・玉葱・人参・じゃが芋・ルウ・醤油 切干大根・コン・わかめ・酢・塩・ごま油 ゼリー	牛乳 ミレービスケット	普通牛乳	20 月	ご飯 カレイの煮付け マッシュルームのサラダ ブロッコリーの天ぷら すまし汁	米・強化米 カレイ・生姜・醤油・三温糖 マッシュルーム・水菜・人参・レタス・酢・油・塩・コショウ ブロッコリー・小麦粉・ベーキングパウダー・塩 白菜・葱・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩	牛乳 バインヨーグルト	普通牛乳 ヨーグルト・三温糖 バイン缶
6 月	ご飯 ◆松風焼き ◆芋栗きんとん 白菜の浅漬け すまし汁	米・強化米 鶏挽き肉・豆腐・葱・ひじき・ごま・卵・みそ・醤油・三温糖 さつま芋・栗の甘露煮・三温糖・みりん・塩 白菜・ブロッコリー・塩昆布・だし・塩 切干大根・人参・鰹節・昆布・醤油・塩	牛乳 牛乳かりんとう	普通牛乳	21 火	ロールパン グラタン 南瓜のサラダ スープ フルーツ	ロールパン 鶏肉・えび・マカロニ・玉葱・人参・ブロッコリー・バター・米粉 牛乳・ピザ用チーズ・コンソメ・塩・コショウ 南瓜・きゅうり・パプリカ・卵・酢・塩・コショウ・油 小松菜・コン・パセリ・コンソメ・醤油・塩・コショウ グレープフルーツ	お茶 ごはんのおやき	麦茶 米・強化米・しらす 鰹節・青のり・醤油
7 火	七草あんかけご飯 ◆ぶりの照り焼き ◆黒豆 ◆紅白なます みそ汁	米・強化米・七草・豚挽肉・人参・ごぼう・しめじ・油揚げ・醤油・酒 三温糖・だし・みりん・片栗粉 ぶり・生姜・醤油・みりん 黒豆・三温糖・醤油・塩・重曹 大根・人参・ゆず・ごま・酢・塩・三温糖 南瓜・しめじ・わかめ・鰹節・昆布・みそ	牛乳 おしるこ	普通牛乳 小豆・三温糖・塩 米粉	22 水	ご飯 ウインナーの卵焼き ピーマンのサラダ 大根と豚肉の酒粕煮 すまし汁	米・強化米 ウインナー・卵・グリーンピース・塩・コショウ・醤油 ピーマン・人参・コン・きゅうり・きくらげ・酢・塩・醤油・ごま油 大根・豚肉・厚揚げ・しめじ・葱・酒粕・みそ・塩 麩・玉葱・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩	牛乳 マシュマロクリスピー	普通牛乳 マシュマロ・バター コンフレーク・干しぶどう
☆お誕生日会メニュー☆									
8 水	ラーメン ブロッコリーのサラダ フルーツ	中華麺・豚肉・人参・白菜・玉葱・もやし・かまぼこ・葱 中華だし・醤油・塩・ごま油 ブロッコリー・パプリカ・コン・酢・塩・油 バナナ	牛乳 チーズケーキ	普通牛乳 クリームチーズ・ヨーグルト 卵・三温糖・小麦粉 レモン・生クリーム	23 木	ご飯 鯖の塩焼き 牛肉とひじきの甘辛炒め 南瓜の煮物 みそ汁	米・強化米 鯖・塩 牛肉・玉葱・ひじき・パプリカ・醤油・三温糖・ごま油 南瓜・醤油・三温糖 小松菜・切干大根・鰹節・昆布・みそ	牛乳 焼き芋	普通牛乳 さつま芋
9 木	ご飯 豚肉の甘辛炒め 昆布の煮物 みそ汁 フルーツ	米・強化米 豚肉・さつま揚げ・南瓜・パプリカ・ブロッコリー・ニンニク・葱・醤油・三温糖 刻み昆布・人参・大根・インゲン・大豆・だし・醤油・砂糖 えのき・葱・玉葱・鰹節・昆布・みそ オレンジ	牛乳 蒸しパン	普通牛乳 ホットケーキ粉・三温糖・牛乳 卵・油・いちごジャム 干しぶどう	24 金	きのこスパゲティ 水菜サラダ スープ フルーツ	スパゲティ・ベーコン・玉葱・人参・しめじ・えのき・エリンギ・ニンニク・のり バター・醤油・塩・コショウ 水菜・きゅうり・パプリカ・ささみ・マヨネーズ・醤油 じゃが芋・豆腐・キャベツ・コン・コンソメ・醤油・塩 りんご	牛乳 ★メープル ジンジャークッキー	普通牛乳 小麦粉・バター・三温糖 ベーキングパウダー・卵 生姜・メープルシロップ
10 金	ご飯 鯖の塩焼き 小松菜の煮びたし 蓮根のきんぴら すまし汁	米・強化米 鯖・食塩 小松菜・しめじ・油揚げ・だし・醤油・三温糖 牛肉・蓮根・人参・ごま・醤油・三温糖・ごま油 麩・玉葱・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩	牛乳 鉄カルウエハース	普通牛乳	25 土	親子丼 キャベツとえのきの和え物 みそ汁 フルーツ	米・強化米・鶏肉・玉葱・人参・葱・グリーンピース・卵 だし・醤油・三温糖 キャベツ・えのき・鰹節・だし・醤油・三温糖 麩・豆腐・わかめ・鰹節・昆布・みそ みかん	牛乳 あずきなクラッカー	普通牛乳
11 土	ケチャップライス じゃが芋のごまサラダ スープ フルーツ	米・強化米・豚挽き肉・玉葱・ピーマン・コン・ケチャップ・塩・コショウ じゃが芋・人参・ちくわ・ごま・マヨネーズ・醤油 キャベツ・わかめ・葱・コンソメ・塩・醤油 もも缶	牛乳 畑のクラッカー	普通牛乳	27 月	ご飯 牛肉の甘辛煮 ひじきの炒め物 みそ汁 フルーツ	米・強化米 牛肉・玉葱・大根・葱・醤油・三温糖 ひじき・人参・コン・グリーンピース・醤油・三温糖・ごま油 南瓜・もやし・しめじ・鰹節・昆布・みそ バナナ	牛乳 ねじりん棒	普通牛乳
14 火	ご飯 厚蒸し卵 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ	米・強化米 卵・ツナ・ピーマン・醤油・三温糖 切干大根・人参・椎茸・インゲン・だし・醤油・三温糖 白菜・麩・葱・鰹節・昆布・みそ オレンジ	牛乳 サンドイッチ	普通牛乳 食パン・卵・ビクルス ブロッコリー・マヨネーズ 塩・コショウ	28 火	ご飯 鯖のあんかけ フルーツサラダ ブロッコリーの炒め物 すまし汁	米・強化米 鯖・玉葱・えのき・だし・醤油・三温糖・片栗粉 キャベツ・きゅうり・りんご・みかん缶・干しぶどう・マヨネーズ・塩・コショウ 牛肉・ブロッコリー・人参・ニンニク・醤油・三温糖 卵・麩・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩	牛乳 りんご	普通牛乳 りんご
15 水	ご飯 鶏肉の梅みそ焼き ツナサラダ もずく納豆 すまし汁	米・強化米 鶏肉・玉葱・梅干し・みりん・みそ キャベツ・きゅうり・パプリカ・ツナ・マヨネーズ・塩 納豆・もずく・醤油 大根・人参・しめじ・鰹節・昆布・醤油・塩	牛乳 きな粉マカロニ	普通牛乳 マカロニ・きな粉 三温糖・塩	29 水	ご飯 卵焼き ひじき納豆 もやしのサラダ みそ汁	米・強化米 卵・じゃが芋・ピーマン・だし・醤油・三温糖 納豆・ひじき・のり・醤油・ごま油 もやし・きゅうり・人参・しらす・酢・醤油・三温糖・油 なす・なめこ・葱・煮干・みそ	牛乳 ピザトースト	普通牛乳 食パン・ハム・玉葱・ピーマン ケチャップ・ピザ用チーズ
16 木	ご飯 鯖の照り焼き きゅうりの酢の物 さつま芋のオレンジ煮 みそ汁	米・強化米 鯖・生姜・醤油・みりん きゅうり・人参・えのき・しらす・酢・醤油・三温糖 さつま芋・オレンジジュース・三温糖・塩 豆腐・わかめ・葱・煮干・みそ	牛乳 スライスチーズ	普通牛乳 チーズ	30 木	食パン(イチゴジャム) 鶏肉のタルタル焼き ブロッコリーのサラダ ★サーモンチャウダー フルーツ	食パン・イチゴジャム 鶏肉・卵・ビクルス・マヨネーズ・塩・コショウ ブロッコリー・きゅうり・干しぶどう・酢・塩・コショウ・油 鮭・あさり・ベーコン・玉葱・人参・じゃが芋・インゲン・バター 米粉・牛乳・コンソメ・塩・コショウ オレンジ	お茶 おにぎり	麦茶 米・強化米・鰹節 塩昆布・醤油
17 金	おにぎり 豚汁 フルーツ	米・強化米・塩・味つけのり 豚肉・豆腐・油揚げ・糸こんにゃく・人参・大根・ごぼう 蓮根・葱・生姜・鰹節・昆布・みそ みかん	牛乳 ウインナーパン	普通牛乳	31 金	ご飯 厚揚げのミートソース煮 ピーマンの和え物 レタスのサラダ わかめスープ	米・強化米 厚揚げ・豚挽き肉・人参・玉葱・パセリ・ケチャップ・三温糖・塩 ピーマン・ツナ・パプリカ・酢・塩・油 ブロッコリー・レタス・きゅうり・赤玉葱・コン・酢・油・塩 わかめ・大根・コンソメ・醤油・塩	牛乳 米粉クッキー	普通牛乳 米粉・バター・牛乳 三温糖
18 土	焼きそば 酢の物 すまし汁 フルーツ	中華麺・豚肉・玉葱・人参・ピーマン・ちくわ・青のり・鰹節 ソース・塩・コショウ 白菜・きゅうり・しらす・酢・三温糖・醤油 南瓜・葱・鰹節・昆布・みそ バナナ	牛乳 英字ビスケット	普通牛乳					

## 【1月の行事食】

- ・お節料理
- ・七草がゆ

### 【七草がゆ】

1月7日には七草がゆを食べて無病息災を願う習慣があります。  
七草は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの7種類で、  
ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。  
七草がゆを食べて、今年も元気に過ごしましょう！

### 朝のおやつ

- ・0歳児の完了食までは、菓子類(赤ちゃんせんべい・さくふわせんべい)、南瓜の煮物、フルーツ等です
- ・幼児食は、菓子類(野菜スティック・カル鉄スティック・ひじきあられ・スイートポリコーン等)、南瓜の煮物、フルーツ等と干しぶどう(週3回程度)です
- ・1、2歳児は、菓子類(野菜スティック・カル鉄スティック・ひじきあられ・スイートポリコーン等)、フルーツ等と干しぶどう(週3回程度)です
- ※フルーツはバナナ・りんご・オレンジ・グレープフルーツ・みかん等を使用します
- ※りんごは完了食までは煮たものを提供します
- 夕方延長のおやつは、おにぎり、菓子類(週1回程度)等です
- 菓子類は全て、添加物の少ないもの(サンコー食品)を使用しています
- 強化米は、鉄分とビタミン類が強化されたお米です
- えび、貝類の提供は、幼児クラスのみになります
- ◆マークはおせち料理を取り入れています
- ★マークは世界の料理(カナダ)を取り入れています