



1月 こんだてひょう



実施日	曜日	0歳児の朝のおやつ ※1. 2歳児は牛乳のみ	昼食献立	全員 3時のおやつ	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間
					体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと
4	水	お菓子	全クラスお弁当の日	お菓子			
18	水	牛乳 お菓子	鮭のタンドリー焼き のっぺい汁 水菜のおひたし 果物	スキムミルク入り牛乳 えび入りお好み焼き	牛乳 脱脂粉乳 鮭 豆乳ヨーグルト 花かつお 油揚げ ちくわ 豆腐 えび	にんにく 水菜 キャベツ にんじん こんにやく ねぎ オレンジ 山芋	米 麦 ごま さと いも 小麦粉
5 19	木	牛乳 ジャムサンド	鶏肉の磯辺揚げ 野菜スープ ひじきとちりめんの和え物 手作りふりかけ	スキムミルク入り牛乳 バタークッキー	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 青のり ちりめん ひじき いりこ 花かつお もみのり	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン チンゲン菜 しめじ	米 麦 小麦粉 油 さとう ごま ベーキングパウダー パター グラニュー糖
20	金	牛乳 オレンジ	さわらの西京焼き すまし汁 彩野菜の和え物 果物	スキムミルク入り牛乳 ヨーグルト苺ソースかけ	牛乳 脱脂粉乳 さわら 油揚げ ヨーグルト	にんじん キャベツ もやし きゅうり コーン たまねぎ えのき ねぎ りんご いちごジャム	米 麦 さとう ごま おつゆふ
7 21	土	牛乳 お菓子	和風スパゲティ ブロッコリーの塩ゆで 果物	牛乳 きなこトースト	牛乳 豚肉 きなこ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ 小松菜 ブロッコリー パナナ	スパゲティ 油 食パン パター さとう
23	月	牛乳 りんご	豚肉の生姜炒め 冬野菜のみそ汁 花野菜サラダ 果物	ミルクティー いりこ お菓子	牛乳 豚肉 ツナ いりこ	たまねぎ にんじん ピーマン 黄ピーマン きくらげ 生姜 ブロッコリー カリフラワー キャベツ 白菜 かぶ しめじ ねぎ みかん	米 麦 油 さとう マヨネーズ(卵不使用)
10 24	火	牛乳 焼きかぼちゃ	鮭のごま焼き かきたま汁 おからの炒り煮 えのき納豆	スキムミルク入り牛乳 10日 七草がゆ 24日 米粉のもちもちケーキ	牛乳 脱脂粉乳 鮭 おから 油揚げ ちくわ 卵 納豆 ちりめん 花かつお もみのり 豆乳	にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ ねぎ たまねぎ えのき 七草 パイン缶	米 麦 ごま 油 さとう おつゆふ 上新粉 ベーキングパウダー
11 25	水	牛乳 お菓子	鶏肉のさっぱり焼き もずくスープ 五目和え 果物	スキムミルク入り牛乳 ピザトースト	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 油揚げ もずく 豆腐 ウインナー チーズ	生姜 干しいたけ しらたき ほうれん草 にんじん もやし コーン たまねぎ にんじん しめじ りんご ピーマン	米 麦 さとう ごま 食パン
12 26	木	牛乳 スナックパン	魚の甘辛煮 すまし汁 わけぎのぬた あさりの佃煮	スキムミルク入り牛乳 ココアメロンパン	牛乳 脱脂粉乳 メルルーサ 油揚げ ちくわ ちりめん 豆腐 わかめ あさり 昆布 花かつお 豆腐 生クリーム	生姜 わけぎ たまねぎ えのき	米 麦 油 さとう ごま 小麦粉 コーン スターチ ベーキングパウダー グラニュー糖
13 27	金	牛乳 オレンジ	ポークハヤシライス キャベツのごま和え 果物	スキムミルク入り牛乳 スイートポテト	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 わかめ ちりめん 生クリーム	にんじん マッシュルーム たまねぎ グリーンピース キャベツ パナナ	米 麦 じゃがいも 油 ごま さとう きつまいも パター
14 28	土	牛乳 お菓子	焼きそば きゅうりの塩もみ 果物	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 豚肉 ちくわ 花かつお 角チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし ねぎ きゅうり オレンジ	中華めん 油 小麦粉 ベーキングパウダー さとう
16 30	月	牛乳 バナナ	わかめごはん 筑前煮 黄ニラのすまし汁 土佐酢和え 果物	カルピスマルク 昆布 お菓子	牛乳 わかめ 鶏肉 ちくわ ちりめん 花かつお 豆腐 昆布	にんじん れんこん たけのこ ごぼう こんにやく さやいんげん キャベツ きゅうり 黄ニラ えのき みかん	米 麦 じゃがいも 油 さとう
17 31	火	牛乳 ふかしもち	かぼちゃコロッケ わかめスープ ボイル野菜	スキムミルク入り牛乳 ぜんざい	牛乳 脱脂粉乳 合焼肉 ひじき 卵 わかめ 豆腐 小豆	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ しめじ	米 麦 じゃがいも 油 パン粉 ごま 白玉粉 さとう
6	金	牛乳 バナナ	赤飯 松風焼き すまし汁 黒豆 紅白なます 田作り 果物	スキムミルク入り牛乳 さつまいもとりんごのきんとん	牛乳 脱脂粉乳 小豆 鶏肉 豆腐 黒豆 いりこ わかめ 豆乳	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん 金時にんじん えのき みかん りんご	米 もち米 ごま 小麦粉 さとう おつゆふ さつまいも

☆保育園のおすすめメニュー☆

えのき納豆(10.24日)

材料(子ども1人分)

納豆	20g
えのき	10g
ねぎ	3g
ちりめん	2g
花かつお	0.7g
もみのり	0.2g
白ごま	1.5g
A酢	1.3g
しょうゆ	1.3g
みりん	1.3g

作り方

- ①えのきは0.5~1cmの長さに切り、茹でる。
- ②ねぎは小口切りにしておく。
- ③花かつお、もみのり、白ごまはフードプロセッサーにかけて、細かくしておく。
- ④納豆にえのき、ねぎ、ちりめん、③、Aの調味料を加え、混ぜ合わせて完成!

* 保育園では他にも、小松菜納豆やオクラ納豆が登場します。

☆お楽しみ給食☆

3時のおやつ

