



1月のよていこんだて

2018年度



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
5 19 土	昼食	ハヤシライス 温野菜	じゃがいも、油、マーガリン	豚肉	人参、玉ねぎ かぼちゃ、ブロッコリー	ハヤシルウ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
7 月	昼食	ごはん ごまめ 鶏の照り焼き お煮しめ お雑煮	米 ごま、砂糖、油 砂糖、片栗粉 里芋、砂糖 (幼児:トック、乳児:麩)	ごまめ 鶏肉 白みそ	 れんこん、ごぼう、人参、こんにゃく、しいたけ、きぬさや 大根、人参	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、昆布
	午後おやつ	七草がゆ	米		七草	だしパック、塩、しょうゆ、みりん、酒
21 月	昼食	雑穀ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜のみそ汁	米、雑穀 砂糖	豚肉 みそ	玉ねぎ、人参、小松菜、パプリカ、しょうが 白菜、玉ねぎ、人参	塩 しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう 煮干し、だしパック
	午後おやつ	せんべい、くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい
8 22 火	昼食	パン 魚のマヨネーズ焼き 青菜のソテー オニオンスープ	食パン、ジャム 小麦粉、マヨネーズ マーガリン、油 油	魚 ちくわ	ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、人参、パセリ	酒、塩こしょう コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	ちりめんじゃこ 牛乳	ニラ、人参、玉ねぎ	しょうゆ、酢
9 23 水	昼食	ごはん 肉団子の中華スープ キャベツの塩昆布和え	米 春雨、片栗粉 ごま油	鶏ミンチ、卵	白菜、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、しいたけ キャベツ、人参、塩昆布	シャンタン、酒、塩こしょう しょうゆ
	午後おやつ	ポテトのチーズ焼き 牛乳	じゃがいも	チーズ 牛乳	パセリ	塩こしょう
10 24 木	昼食	ごはん 魚の塩焼き 紅白なます かぼちゃのみそ汁	米 砂糖、ごま	魚 みそ	大根、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、えのき	酒、塩 酢、塩 煮干し、だしパック
	午後おやつ	きなこドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	きなこ、卵、牛乳 牛乳		
11 金	昼食	カレーライス りんごサラダ	米、じゃがいも、油、マーガリン 砂糖、油	豚肉	玉ねぎ、人参、小松菜 りんご、キャベツ、人参、ブロッコリー	カレールウ、ウスターソース 酢、塩こしょう
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳		
12 26 土	昼食	二色ごはん みそ汁 くだもの	米、砂糖	鶏ミンチ 豆腐、みそ	人参 玉ねぎ、わかめ くだもの	塩、しょうゆ、みりん、酒 だしパック
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
28 月	昼食	青菜じゃこごはん 筑前煮 大根のみそ汁	米 砂糖、油	ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ、みそ	小松菜 人参、れんこん、ごぼう、こんにゃく、きぬさや 大根、玉ねぎ、ねぎ	塩 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	芋けんぴ、くだもの 牛乳	芋けんぴ	牛乳	くだもの	
15 29 火	昼食	パン ミートボール コールスローサラダ もやしスープ	片栗粉 マヨネーズ、砂糖 油	合い挽きミンチ、鶏レバー	玉ねぎ、しょうが キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶 もやし、玉ねぎ、人参	酒、塩こしょう、ケチャップ 酢、塩こしょう シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	鮭ごまおにぎり	米、ごま	鮭フレーク		塩
16 30 水	昼食	ごはん 魚の南蛮漬け 具だくさんみそ汁	米 油、砂糖、てんぷら粉	魚 豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン かぶ、人参、しめじ、玉ねぎ、わかめ、ねぎ	酢、しょうゆ、みりん 煮干し、だしパック
	午後おやつ	麩のラスク くだもの 牛乳	麩、砂糖、マーガリン	牛乳	くだもの	
17 31 木	昼食	ごはん 鶏のレモン煮 青菜のごま和え じゃがいものみそ汁	米 砂糖、片栗粉 ごま、砂糖 じゃがいも	鶏肉 みそ	レモン汁 ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、えのき	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ 煮干し、だしパック
	午後おやつ	もちもちパン 牛乳	ホットケーキミックス、白玉粉	チーズ、粉チーズ、牛乳 牛乳		
18 金	昼食	肉うどん もやしのナムル	うどん、砂糖、油 砂糖、ごま油	豚肉、花かつお	玉ねぎ、ねぎ もやし、ほうれん草、人参	昆布、しょうゆ、みりん、塩、酒 しょうゆ、酢
	午後おやつ	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 牛乳		ココア、ベーキングパウダー

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

* 毎週月曜日・・・礼拝 毎週木曜日・・・体育あそび

* 1/4(金) 希望保育・療育(お弁当持参)

* 1/5(土) 野の百合: 保育士会行事のため家庭保育にご協力ください。なお、保育は15時30分までとさせていただきます。

