



1月のよていこんだて

2019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
27 月	昼食	ごはん チャプチェ さつまいものみそ汁	米 春雨、砂糖、ごま油 さつまいも	豚肉 みそ	玉ねぎ、人参、にら、パプリカ 玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう だしパック、煮干し
	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
14 28 火	昼食	パン 魚のチーズ焼き かぶの和風サラダ もやしスープ	食パン、ジャム 小麦粉 砂糖、油 油	魚、チーズ かにかま	パセリ かぶ、人参、小松菜 もやし、玉ねぎ、パセリ	酒、塩こしょう しょうゆ、酢 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	麩のラスク くだもの 牛乳	麩、マーガリン、砂糖	きなこ 牛乳	くだもの	
15 29 水	昼食	ごはん とんかつ 青菜のポン酢和え 大根のみそ汁	米 小麦粉、パン粉、油 砂糖	豚肉、卵 ちりめんじゃこ 油揚げ、みそ	ほうれん草、小松菜、人参 大根、玉ねぎ	ソース、酒、塩こしょう ポン酢 だしパック、煮干し
	午後おやつ	レーズンちんすこう 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳	レーズン	
16 30 木	昼食	ごはん 魚の梅煮 白和え かぼちゃのみそ汁	米 砂糖 ねりごま、砂糖	魚 豆腐、ひじき みそ	梅干し、しょうが ブロッコリー、人参 かぼちゃ、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だしパック、煮干し
	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、砂糖	チーズ、牛乳 牛乳		
17 金	昼食	クリームスープスパゲッティ ツナサラダ	スパゲッティ、小麦粉、マーガリン、油 砂糖	鶏肉、牛乳、スキムミルク ツナ缶	玉ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草 キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶	コンソメ、塩こしょう 酢、塩こしょう
	午後おやつ	雑炊 牛乳	米	卵、ちりめんじゃこ 牛乳	白菜、人参	だしパック、しょうゆ、みりん、塩
18 土	昼食	豚丼 みそ汁 くだもの	米、麩、砂糖、片栗粉 じゃがいも	豚肉 みそ	玉ねぎ、パプリカ 玉ねぎ、わかめ くだもの	だしパック、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
20 月	昼食	ごはん 筑前煮 紅白なます わかめのみそ汁	米 さといも、砂糖 ごま、砂糖	鶏肉、ちくわ わかめ、油揚げ、みそ	人参、れんこん、ごぼう、こんにゃく、きぬさや 大根、人参 玉ねぎ	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 酢、塩 だしパック、煮干し
	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
21 火	昼食	パン ミートボール もやしのナムル かぶの豆乳スープ	食パン、ジャム 砂糖、片栗粉 ごま、ごま油、砂糖 油	合い挽きミンチ、鶏レバー 豆乳	玉ねぎ、しょうが もやし、人参、ほうれん草 かぶ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー	ケチャップ、酒、塩こしょう しょうゆ、酢 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	ゆかりおにぎり ごまめ	米 ごま、砂糖	ごまめ		ゆかり しょうゆ、みりん
22 水	昼食	ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ お雑煮	米 てんぷら粉、片栗粉、油 幼児:トック、乳児:麩	魚 白みそ	玉ねぎ、えのき、しめじ 大根、人参、水菜	だしパック、しょうゆ、みりん だしパック、昆布
	午後おやつ	焼きいも 牛乳	さつまいも	牛乳		
23 木	昼食	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き ブロッコリーのおかか和え	米 マヨネーズ、小麦粉 砂糖	鶏肉 大豆水煮、かつお節	ブロッコリー、人参	酒、塩こしょう しょうゆ