



# 1月のよていこんだて

2020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 火	昼食	パン 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーのサラダ 豆乳スープ	食パン、ジャム マヨネーズ、小麦粉 砂糖、油 油	魚 かにかま 豆乳	ブロッコリー、人参 かぼちゃ、白菜、玉ねぎ	酒、塩こしょう 酢、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	さつまいものチーズ焼き 牛乳	さつまいも	チーズ 牛乳	パセリ	塩こしょう
6 20 水	昼食	ごはん 豆腐ハンバーグ きのこあん 紅白なます 麩とわかめのみそ汁	米 砂糖、片栗粉、油 ごま、砂糖 麩	豆腐、鶏ミンチ、鶏レバー、ひじき わかめ、みそ	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、しょうが 大根、人参 玉ねぎ	だしパック、酒、しょうゆ、みりん、塩 酢、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	クラッカーサンド くだもの 牛乳	クラッカー、いちごジャム	牛乳	くだもの	
7 21 木	昼食	ごはん 魚のおろし煮 青菜のおかか和え たまごのみそ汁	米 てんぷら粉、砂糖、油 砂糖	魚 かつお節 卵、みそ	大根 ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、青ねぎ	だしパック、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	7日：七草がゆ ゆず白菜 21日：手作り肉まん 牛乳	米 砂糖 小麦粉、強力粉、砂糖、ごま油	昆布 昆布 豚ミンチ 牛乳	春の七草 白菜、ゆず キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、しょうが	だしパック、塩 塩 しょうゆ、酒、ベーキングパウダー
8 22 金	昼食	焼きそば 金時豆煮 ワンタンスープ	中華めん 砂糖 ワンタン	豚肉、かつお節、青のり 金時豆	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ、チンゲン菜	ソース、塩こしょう 塩 シャンタン
	午後おやつ	梅じゃこおにぎり 牛乳	米	ちりめんじゃこ 牛乳	梅干し	塩
9 23 土	昼食	ハヤシライス 温野菜	米、じゃがいも、油 マヨドレ	豚肉	玉ねぎ、人参、小松菜 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
25 月	昼食	ごはん すき焼き風煮 かぼちゃのみそ汁	米 麩、糸こんにゃく、砂糖、油	豚肉、焼き豆腐 みそ	白菜、玉ねぎ、えのき、春菊 かぼちゃ、玉ねぎ	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	ビスケット くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	ビスケット
12 26 火	昼食	パン 鶏肉のトマト煮 りんごサラダ オニオンスープ	食パン、ジャム 小麦粉、砂糖、油 砂糖、油 油	鶏肉	玉ねぎ、しめじ、トマト缶 キャベツ、人参、きゅうり、りんご 玉ねぎ、人参、パセリ	コンソメ、塩こしょう 酢、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	大学いも きなこ牛乳	さつまいも、黒ごま、砂糖、油 砂糖	きなこ、牛乳		
13 27 水	昼食	ごはん 魚の塩焼き 青菜のポン酢和え お雑煮	米 砂糖 トック(乳児:麩)	魚 白みそ、昆布	ほうれん草、小松菜、人参 大根、人参、水菜	酒、塩 ポン酢 だしパック
	午後おやつ	にゅうめん 牛乳	そうめん	わかめ、かまぼこ、昆布 牛乳		だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
14 28 木	昼食	ごはん 厚焼きたまご ひじきの炒め煮 豚汁	米 じゃがいも、砂糖、油 砂糖、油 ごま油	卵、ツナ缶 ひじき、大豆水煮、ちくわ 豚肉、みそ	キャベツ、玉ねぎ 人参、きぬさや 大根、人参、ごぼう、しめじ、もやし	だしパック、しょうゆ、みりん、塩 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し、酒、しょうゆ、みりん
	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
15 金	昼食	チキンカレーライス れんこんのマヨサラダ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ、砂糖	鶏肉	玉ねぎ、人参、小松菜 れんこん、人参、きゅうり、コーン缶	カレールウ、ソース 塩こしょう
	午後おやつ	焼きドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	生おから、牛乳 牛乳		
16 30 土	昼食	肉うどん ナムル	うどん、砂糖、油 ごま、ごま油、砂糖	豚肉	玉ねぎ ほうれん草、もやし、人参	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、酢
	午後おやつ	菓子、牛乳		牛乳		菓子
18 月	昼食	ごはん 田作り 筑前煮 ほうれん草のみそ汁	米 砂糖、ごま さといも、砂糖、油	ごまめ 鶏肉 油揚げ、みそ	人参、れんこん、ごぼう、いんげん ほうれん草、玉ねぎ、人参	しょうゆ、みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	スティックパン くだもの 牛乳	スティックパン	牛乳	くだもの	

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 毎週火曜日・・・体育あそび

\*1/4(月)希望保育・療育(お弁当持参)

\*1/29(金)お誕生会 メニュー:ホットドック、クリームシチュー、ナポリタン、くだもの (おやつ)カップケーキ、牛乳

