



1月のよていこんだて

2021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 水	昼食	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 麩とわかめのみそ汁	米 マヨネーズ、小麦粉 砂糖、油 麩	鶏肉 ちくわ、大豆水煮 わかめ、みそ	切干大根、人参、きぬさや 玉ねぎ	酒、塩こしょう しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	きなこちんすこう 牛乳	小麦粉、砂糖、油	きなこ 牛乳		
6 20 木	昼食	ごはん 魚のみそ煮 青菜の磯和え 白菜のすまし汁	米 砂糖 砂糖	魚、みそ のり 昆布	しょうが ほうれん草、小松菜、人参 白菜、玉ねぎ、人参	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	レーズン蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳	レーズン	ベーキングパウダー
7 21 金	昼食	豆乳クリームスープスパゲッティ りんごサラダ	スパゲッティ、マーガリン、小麦粉、油 砂糖、油	鶏肉、牛乳、豆乳	玉ねぎ、人参、しめじ、かぶ、ほうれん草 りんご、キャベツ、人参、ブロッコリー	コンソメ、塩こしょう 酢、塩こしょう
	午後おやつ	7日：七草がゆ 21日：大学芋 牛乳	米 さつまいも、黒ごま、砂糖、油	昆布 牛乳	春の七草	だしパック、塩 しょうゆ
8 22 土	昼食	焼きめし 小松菜のソテー コンソメスープ	ごま油 油、マーガリン、砂糖 油	鶏ミンチ ポークビッツ 水煮大豆	玉ねぎ、ピーマン 小松菜、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、人参	しょうゆ、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	菓子 牛乳		牛乳		菓子
24 月	昼食	ごはん 田作り お煮しめ お雑煮	米 砂糖、ごま さといも、砂糖、油 麩	ごまめ 鶏肉、昆布 白みそ、かつお節、昆布	人参、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん 大根、人参、水菜	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
	午後おやつ	芋けんぴ、くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	芋けんぴ
11 25 火	昼食	パン ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 白菜のコンソメスープ	食パン、ジャム パン粉、油 コーン缶、砂糖、油 油	合い挽き肉、鶏レバー	玉ねぎ、しょうが ブロッコリー、人参 白菜、玉ねぎ、人参	ケチャップ、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	きなこおはぎ 牛乳	米、もち米、砂糖	小豆、きなこ 牛乳		塩
12 26 水	昼食	ごはん 魚の照り焼き 紅白なます ほうれん草のみそ汁	米 砂糖、片栗粉 ごま、砂糖	魚 みそ	大根、人参 ほうれん草、玉ねぎ、人参	しょうゆ、みりん、酒 酢、塩 煮干し、だしパック
	午後おやつ	焼きビーフン 牛乳	ビーフン、ごま油	豚肉 牛乳	キャベツ、人参、ピーマン	シャンタン、しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう
13 27 木	昼食	ごはん 厚焼きたまご 高野豆腐の炊き合わせ かぼちゃみそ汁	米 じゃがいも、砂糖、油 砂糖	卵、ツナ缶 高野豆腐 みそ	キャベツ 人参、しいたけ、いんげん かぼちゃ、玉ねぎ	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 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ココアクリームトースト 牛乳	食パン、砂糖、コーンスターチ	牛乳 牛乳		ココアパウダー
14 金	昼食	ハヤシライス れんこんのマヨサラダ くだもの	米、じゃがいも、マーガリン コーン缶、マヨネーズ、砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、小松菜、トマト缶 れんこん、人参、きゅうり くだもの	ハヤシルウ、ソース 塩こしょう
	午後おやつ	手作り肉まん 牛乳	小麦粉、強力粉、砂糖、油	豚ミンチ 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、しょうが	ドライイースト、しょうゆ、酒
15 29 土	昼食	あんかけラーメン もやしとほうれん草のツナ和え	中華めん、片栗粉、油 砂糖	豚肉 ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、えのき ほうれん草、もやし、人参	シャンタン、しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう しょうゆ、酢
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
17 31 月	昼食	ゆかりじゃこごはん 肉豆腐 大根のみそ汁	米 砂糖、油	ちりめんじゃこ 豚肉、豆腐、かつお節 油揚げ、みそ	玉ねぎ、ごぼう、ねぎ 大根、玉ねぎ	ゆかりふりかけ しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	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
18 火	昼食	パン 魚のカレー風味揚げ 春雨サラダ たまごともやし中華スープ	食パン、ジャム 小麦粉、砂糖、油 春雨、ごま、砂糖、ごま油 油	魚 かにかま 卵	人参、きゅうり もやし、玉ねぎ	カレー粉、塩こしょう しょうゆ、酢 シャンタン、塩こしょう
	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

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 体育あそび・・・11/14(金)、19(水)、27(木)

*1/4(火)希望保育・療育(お弁当持参)

*1/28(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

