

1月 こんだてひょう

*このほかに1歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります
*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料	
			お か ず	汁 物			
4	18	木	生姜焼き丼	切り干し大根とひじきの煮物	■ あおさとじゃが芋のみそ汁	♣ マカロニソテー ●牛乳	七分米・豚肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・生姜・れんこん・ごぼう 切り干し大根・ひじき・小豆・さつま芋・あおさ・じゃがいも・ かぼちゃ・マカロニ・牛乳・てんさい糖・醤油・中濃ソース
5	19	金	ごはん	■ 回鍋肉 チャプチェ	■ さつま芋のみそ汁	わかめとそぼろのごはん ●牛乳	七分米・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・たけのこ・ピーマン 赤ピーマン・黄ピーマン・ごま油・春雨・しめじ・なす・さつま芋 大根・かぶ・わかめ・牛乳・てんさい糖・醤油・みそ
6	20	土	きんぴら丼	かぼちゃのいとこ煮 キャベツとかぶのおひたし	■ ごぼうと里芋のみそ汁	おせんべい ●牛乳	七分米・ごぼう・れんこん・人参・大根・エリンギ・豚ひき肉 かぼちゃ・小豆・キャベツ・かぶ・里芋・じゃが芋・さつま芋 小松菜・牛乳・てんさい糖・醤油・みりん・みそ
9	23	火	ごはん	■ 松風焼き 紅白なます	■ 具だくさん豆乳汁	9日 七草粥 23日 青菜のお粥 ほっじ茶	七分米・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ごま・長ネギ・生姜・大根・れん こん・レーズン・ごぼう・里芋・豚ひき肉・豆乳・せり・なすな・ごぎ ょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ・油揚げ・ささみ
10	24	水	♣ きつねうどん	ちくわの磯部揚げ 小松菜と白菜のおかか和え		納豆チャーハン ●牛乳	乾麺・油揚げ・わかめ・長ネギ・人参・しめじ・舞茸・大根・ちくわ 青のり・米粉・小松菜・白菜・きゅうり・鶏ささみ・かつお削り節 七分米・納豆・豚ひき肉・万能ねぎ・てんさい糖・醤油・なたね油
11	25	木	ドライカレー	▲ ブロッコリーサラダ	■ ごぼうとかぶのスープ	焼き芋 ●牛乳	七分米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・なす・ほうれん草・カレー粉 トマト缶・ブロッコリー・さつま芋・レタス・きゅうり・レーズン・鶏ささみ マヨネーズ・ごぼう・かぶ・大根・れんこん・さつま芋・牛乳
12	26	金	ごはん	■ 鮭と白菜のレモン蒸し ほうれん草とツナのごま和え	■ ねぎと油揚げのみそ汁	♣○ みかんのケーキ ●牛乳	七分米・鮭・白菜・もやし・玉ねぎ・人参・しめじ・レモン・大根 エリンギ・ツナ缶・ほうれん草・キャベツ・練りごま・長ネギ・油揚 げ・かぶ・舞茸・ごぼう・かぶ菜・おひたし・バター・豆乳・みかん
13	27	土	麻婆なす丼	■ 青菜と豚肉のおろし和え	■ かぶと人参のみそ汁	りんご/袋菓子 ●牛乳	七分米・豚ひき肉・なす・長ネギ・人参・しめじ・赤味噌・ごま油 小松菜・豚肉・もやし・大根・エリンギ・きゅうり・キャベツ・かぶ ・さつま芋油揚げ・万能ねぎ・牛乳・りんご
15	29	月	ごはん	■ 鶏ちゃん <small>(郷土料理：岐阜県)</small> きゅうりとわかめの酢の物	■ 吉野汁	15日 小豆粥 29日黒豆ときな粉の米粉蒸しパン ●牛乳	七分米・鶏肉・キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参・長ネギ・きゅうり わかめ・鶏ささみ・里芋・大根・ごぼう・豆腐・かぶ・米粉・きな粉 ベーキングパウダー・黒豆・なたね油・牛乳・てんさい糖・みそ
16	30	火	パエリア <small>(世界の料理：スペイン)</small>	◆ スペイン風オムレツ エンサラダ・デ・インピエーノ <small>(冬のサラダ)</small>	■ 豆スープ	○ フルーツヨーグルト 麦 茶	七分米・いか・あさり・鶏肉・サフラン・玉ねぎ・ピーマン・レモン 赤パプリカ・黄パプリカ・卵・じゃが芋・キャベツ・りんご・レーズ ン・白いんげん豆・レンズ豆・ベーコン・ヨーグルト・はちみつ・桃
17	31	水	昆布と生姜のごはん	■ 筑前煮 ゆず大根	■ 豚汁	♪ フォー ●牛乳	七分米・昆布・生姜・人参・鶏肉・れんこん・里芋・ごぼう・筍 さやえんどう・しめじ・大根・きゅうり・キャベツ・ゆず・大根・は ちみつ・豚肉・さつま芋・こんにゃく・豆腐・フォー麺・にら・桜エビ
一	22	月	ごはん	■ かぶのそぼろ煮 白菜ときゅうりのじゃこサラダ	■ 里芋と大根の白みそ汁	♣ 焼きそば ●牛乳	七分米・かぶ・鶏ひき肉・人参・しめじ・玉ねぎ・コーンスターチ 白菜・きゅうり・じゃこ・水菜・里芋・油揚げ・大根・舞茸・白みそ 焼きそば麺・豚ひき肉・にら・中濃ソース・ウスターソース・青のり

◇今月の予定◇

- 12(金) 人形劇
(つばめ・かもめグループ)
- 11・25(木) 乳児健診
- 13(土) 園開放
- 24(水) 園開放
- 26(金) 避難訓練



アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

- : 「牛乳」 ○ : 「乳製品」 ■ : 「みそ」
- ♣ : 「小麦・小麦製品」 ♪ : 「桜エビ」 ▲ : 「マヨネーズ」
- ◆ : 「卵」