



こんだてひょう

*このほかに0・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

今月の予定

5(金) 新年の会
11(木) 鏡開き
27(土) 表現の会

日	曜	主食	副食		おやつ	主な材料		
			おかず	汁物				
4	18	木	◆ 三色ごはん	紅白なます	△ こづゆ (福島県郷土料理)	△○ コーンパン ●牛乳	七分米・豚肉・人参・いんげん・卵・きび糖・大根・金時人参・豆麩・柿・切ガ・里芋・干し椎茸・こんにゃく・鶏肉・えのき茸・小麦粉・バター・クリームコーン・コーン・メープルシロップ・牛乳	
5	19	金	○△●◎ カレーライス	イタリアンサラダ	かぶとベーコンのスープ	○ フルーツヨーグルト	七分米・豚肉・人参・ツナ・玉葱・コン・牛乳・カレールウ・レタス・赤・黄ピーマン・チーズ・ほうれん草・胡瓜・トマト・はちみつ・かぶ・ベーコン・しめじ・ヨーグルト・リンゴ・バナナ・みかん・いちご	
6	20	土	ごはん	△ 麻婆豆腐 中華サラダ	野菜スープ	△○◆● レモンクッキー ●牛乳	七分米・絹豆腐・にんにく・生姜・人参・たけのこ・豚肉・長ねぎ・甜麺醬・赤みそ・キャベツ・玉ねぎ・えのき茸・ごま・いんげん・胡瓜・レタス・トマト・レモン・バター・きび糖・卵・小麦粉・牛乳	
9	22	火	△ みぞれうどん	さつまいものいとこ煮	白菜とりんごのサラダ	9 七草粥 22 ○●チーズリゾット	干うどん・だいこん・人参・玉ねぎ・しめじ・豚肉・干し椎茸・長ねぎ・さつまいも・小豆・白菜・りんご・きゅうり・鶏むね肉・酢・七米・鶏ささみ・七草/チーズ・エリンギ・マッシュルーム・牛乳	
--	10	24	水	△豚すき煮 キャベツともみ海苔のサラダ	さつまいもと鶏肉の味噌汁	△○ みたらしラスク ●牛乳	七分米・押麦・豚肉・白菜・長ねぎ・えのき茸・白滝・玉ねぎ・春菊・豆腐・キャベツ・きゅうり・ツナ・焼き海苔・人参・しめじ・ゆず・かぶ・麩・鶏肉・さつまいも・食パン・きび糖・バター・醤油・牛乳	
--	11	25	木	△ 三つ葉と蓮根の かき揚げ丼	胡瓜と鶏ささみのサラダ	豆腐としめじの味噌汁	11 おしるこ ●牛乳 25 ◆△○ おからとオレンジのケーキ ●牛乳	七分米・人参・玉葱・さつまいも・リンゴ・桜えび・三つ葉・小麦粉・米粉・もやし・キャベツ・胡瓜・トマト・鶏ささみ・豆腐・しめじ・万能葱・もち・こしあん・あずき缶/おから・卵・リンゴ・ヨーグルト・バナナ・牛乳
--	12	26	金	ぶりの幽庵焼き ◎もやしとほうれん草のごま和え	かぶと白菜の味噌汁	○洋風混ぜ込みごはん 玄米茶	七分米・干し椎茸・人参・ごぼう・こんにゃく・油揚げ・プリ・もやし・ゆず・ほうれん草・しめじ・きゅうり・すりごま・かぶ・白菜・玉ねぎ・万能葱・ウイナー・チーズ・バター・にんにく・パセリ・パプリカ	
--	13	27	土	ごはん	豚肉とこんにゃくの味噌煮 胡瓜とわかめの酢の物	小松菜と油揚げの味噌汁	菓子・果物 ●牛乳	七分米・豚ばら肉・こんにゃく・にんじん・干しいたけ・しょうが・長ねぎ・だいこん・きび糖・しょうゆ・こまつな・たまねぎ・しめじ・油揚げ・きゅうり・ピーマン・鶏肉・わかめ・りんご・牛乳
--	15	29	月	●△○ フロッコリーと チキンのドリア	アスパラガスのグリーンサラダ	ポトフ	●牛乳	七分米・玉葱・ブロッコリー・牛乳・小麦粉・バター・チーズ・生クリーム・鶏肉・ミニトマト・トマトピューレ・パセリ・マッシュルーム・乾燥しいたけ・アスパラガス・胡瓜・レタス・人参・リンゴ・さつまいも・かぶ・キャベツ・ウイナー・ピーマン・ツナ・コン
--	16	30	火	ごはん	豚肉ときのこのねぎ味噌焼き 厚揚げと春菊の煮浸し	ごぼうと玉葱の味噌汁	△○● レーズンと林檎のケーキ ●牛乳	七分米・豚肉・人参・長ねぎ・しめじ・舞茸・えのき茸・生姜・にんにく・レンコン・厚揚げ・春菊・キャベツ・玉ねぎ・ごぼう・いんげん・もやし・レーズン・ホットキック・マーガリン・きび糖・りんご・牛乳
--	17	31	水	ごはん	鶏の照り焼き ▲ポテトサラダ	けんちん汁	●牛乳	七分米・鶏肉・塩麴・玉ねぎ・しめじ・リンゴ・万能ねぎ・じゃが芋・胡瓜・人参・マネー・こんにゃく・大根・ごぼう・油揚げ・里芋・干し椎茸・長ねぎ・インゲン・リンゴ・米粉・きな粉・黒砂糖・豆乳・牛乳
--	--	23	火	ごはん	かぶと人参の梅そぼろあんかけ いんげんと小松菜のおかか和え	● 飛鳥汁 (奈良県郷土料理)	△◇○ 緑茶クッキー ●牛乳	七分米・かぶ・人参・鶏肉・梅干し・長ねぎ・しめじ・片栗粉・白菜・春菊・里芋・まいたけ・豆腐・牛乳・鶏肉・いんげん・小松菜・エリンギ・きゅうり・小麦粉・きび糖・アーモンド粉・マーガリン・緑茶葉・牛乳

◆献立のテーマ◆
1月も体を内側から温める働きのある食材を多く使用し『体を温める食事』を作っていきたいと思います。またミネラル類は少量でも身体機能において大切な役割を果たすものなので、体調を崩しやすいこの時期は特に不足しないよう配慮したいと思います。

◆郷土料理:こづゆ◆
福島県会津地方の郷土料理で、内陸に位置するこの地域でも入手が可能な、海産物の乾物を使った汁物です。この料理は、江戸時代後期から明治初期にかけて会津藩の武家料理や庶民のごちそうとして広まり、現在でも正月や冠婚葬祭などの席で、必ず振る舞われる郷土料理だといわれて、1月の献立に取り入れました。小さなお麩が入っている醤油仕立ての汁物です。

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」
- ◆ = 「卵」
- ▲ = 「マヨネーズ」
- △ = 「小麦粉」
- = 「ねりもの」
- ◎ = 「練り胡麻・すり胡麻」
- ◇ = 「アーモンド」
- ♣ = 「牛肉・牛エキス」