

1月 こんだてひょう

*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	金	生姜焼き丼	切り干し大根の煮物	▼ 里芋とわかめのみそ汁	♣ マカロニきな粉 ●牛乳	七分米・豚肉・玉ねぎ・生姜・人参・赤パプリカ・かぶ・切り干し大根・豚ひき肉・里芋・かぼちゃ・わかめ・大根・ごぼう・マカロニ・きな粉・てんさい糖・しょう油・みそ
5	19	土	ごはん	肉じゃが ひじきとれんこんの煮物	さつまいものみそ汁	みかんゼリー/おせんべい ●牛乳	七分米・豚肉・人参・しらたき・玉ねぎ・じゃが芋・ひじき・れんこん・豚ひき肉・かぶ・さつまいも・ごぼう・みかんジュース・ゼラチン・みりん・てんさい糖・しょう油・みそ
7	21	月	ごはん	□ 松風焼き 紅白なます	▼ 貝だくさん汁	7日:七草粥 21日:青菜と豚肉の雑炊 ●牛乳	七分米・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・れんこん・コーン缶・生姜・ごま・大根・レーズン・里芋・ごぼう・じゃが芋・油揚げ・かぼちゃ・さつまいも・七分米・七草・鶏ささ身・油揚げ・豚ひき肉・小松菜
8	22	火	ひじきごはん	筑前煮 ▽ 青菜と春雨の和え物	かぶとねぎのみそ汁	♣○ みそ蒸しパン ●牛乳	七分米・ひじき・人参・油揚げ・しめじ・里芋・ごぼう・鶏肉・たけのこ・れんこん・こんにゃく・小松菜・春雨・もやし・ツナ缶・きゅうり・ごま油・かぶ・長ネギ・大根えのき万能粉 Mix・チーズ
9	23	水	ひよこ豆のキーマカレー	▽ ブロッコリーサラダ	キャベツスープ	○ じゃがバター ●牛乳	七分米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・レーズン・ピーマン・ひよこ豆・カットトマト缶・ブロッコリー・ベーコン・きゅうり・カリフラワー・コーン缶・キャベツ・かぶ・さつまいも・小松菜・じゃが芋・バター
10	24	木	ごはん	鶏ちゃん <small>(郷土料理・岐阜県)</small> ▽ キャベツとかぶの塩もみ	白菜と豆腐のみそ汁	♣ お好み焼き ●牛乳	七分米・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・にら・にんにく・もやし・生姜・キャベツ・かぶ・きゅうり・人参・小松菜・白菜・木綿豆腐・長ネギ・貝割れ大根・しめじ・小麦粉・キャベツ・豚ひき肉・長芋・ソース
11	25	金	昆布としょうがのごはん	■ 五目豆	▼ ハリハリ鍋	じゃことゆかりのおにぎり ●牛乳	七分米・昆布・生姜・大豆・人参・ごぼう・こんにゃく・れんこん・白菜・豚肉・小松菜・大根・しめじ・えのき・里芋・春雨・かぼちゃ・じゃこ・ゆかり・青のり
12	26	土	甘辛丼	▽ ブロッコリーとわかめの和え物	大根と油揚げのみそ汁	りんご/おせんべい ●牛乳	七分米・豚肉・ごぼう・れんこん・じゃが芋・大根・人参・ピーマン・ブロッコリー・わかめ・きゅうり・鶏ささ身・ごま油・油揚げ・長ネギ・小松菜・りんご・てんさい糖/醤油
15	29	火	♣●○ 鮭とブロッコリーの クリームパスタ	▽ サイコロサラダ	かぶスープ	15日:小豆粥 29日:黒豆ときな粉の蒸しパン ●牛乳	スパゲティ・鮭・ブロッコリー・里芋・しめじ・キャベツ・牛乳・粉チーズ・米粉・きゅうり・人参・大根・じゃが芋・カリフラワー・さつまいも・かぶ・かぶ菜・ほうれん草・鶏ひき肉・えのき・小豆・黒豆
16	30	水	ごはん	ぶり大根 もやしの梅和え	うすくず汁	♣▼クスクスのトマト煮 <small>(世界の料理:エジプト)</small> ●牛乳	七分米・ぶり・大根・長ネギ・生姜・もやし・ほうれん草・わかめ・春雨・ツナ缶・梅干し・里芋・絹豆腐・貝割れ大根・ごぼう・クスクス・鶏肉・カットトマト缶・赤パプリカ・黄パプリカ・なす・キャベツ
17	31	木	♣ 肉うどん	ちくわの磯部揚げ ほうれん草とツナの和え物		納豆チャーハン ●牛乳	乾麺・豚肉・白菜・長ネギ・わかめ・大根・人参・ちくわ・米粉・ベーキングパウダー・ほうれん草・もやし・ツナ缶・キャベツ・七分米・挽き割り納豆・にんにく・生姜・ごま油
-	28	金	麻婆丼	春雨サラダ	青菜のスープ	♣ すいとん ●牛乳	七分米・豚ひき肉・木綿豆腐・長ネギ・人参・ピーマン・なす・赤みそ・ごま油・春雨・ハム・きゅうり・キャベツ・小松菜・鶏ひき肉・かぶ・かぶ菜・えのき・白菜・小麦粉・しめじ・ごぼう・鶏肉

〈今月の予定〉
 8日(火)デザインワークかもめ
 15日(火)かもめプラネタリウム
 23日(水)デザインワークつばめ
 18日(金)避難訓練
 10・24日(木)乳児健診



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・小麦製品」
 □:「ごま」 ♪:「エビ」 * :「くるみ」 ◎:「アーモンド」 ●:「ココナツミルク」 #:「栗」
 ▽:「きゅうり・ズッキーニ」 ▼:「なす・かぼちゃ」 △:「冬瓜」 ■:「大豆・大豆製品」 ●:「豆乳」