

# 1がつのこんだて

ひにち	ようび	しゅしょく	おかず	ねつや ちからになる	ちやく になる	ちようしを ととのえる	10じ おやつ	3じ おやつ
5	げつ	ぶたどん	キャベツのあえもの パインのかんづめ	こめ さとう ごま	ぶたにく ぎよにく	たまねぎ にんじん パイナップル	クリームサンド	むしパン ぎゅうにゅう
6	か	ふりかけごはん	さけのしおやき まーぼーだいこん キャベツとコーンのサラダ ギゅうにゅう	こめ さとう あぶら	さけ みそ ぶたにく	だいこん キャベツ コーン	せんべい	クリームサンド
7	すい	ごはん	とりにくのこうみあげ あつやきたまご ごまふうみサラダ	こめ あぶら かたくりこ	とりにく たまご	しょうが カリフラワー	せんべい	えびせん ぎゅうにゅう
8	もく	ごはん	にくだんご ジャーマンポテト シーザーサラダ ギゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー	みかん	ビスケット
9	きん	カレーライス	だいこんのさっぱりあえ チーズ	こめ あぶら じゃがいも	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん だいこん	せんべい	りんごケーキ ぎゅうにゅう
10	ど	けんちんうどん	こぎかな みかん	うどん さとう	ぶたにく こぎかな	にんじん だいこん みかん	ビスケット	せんべい ぎゅうにゅう
13	か	ごはん	エビカツ かぼちゃのにつけ ツナいりサラダ ギゅうにゅう	こめ あぶら さとう	エビ ツナ	かぼちゃ にんじん キャベツ	せんべい	おふらすく
14	すい	わかめごはん	ハンバーグ グラタン だいこんサラダ	こめ マヨネーズ	ぶたにく たまご	だいこん にんじん あおな	クッキー	ウエハース ぎゅうにゅう
15	もく	ごはん	とりにくのなんぶやき やきビーフン カリフラワーのサラダ ギゅうにゅう	こめ ごま あぶら	とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん カリフラワー	せんべい	あおりんごゼリー
16	きん	カレーライス	ウインナー コールスローサラダ	こめ あぶら じゃがいも	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー	クッキー	せんべい ぎゅうにゅう
17	ど	ふりかけごはん	からあげ もやしサラダ みそしる	こめ さとう あぶら	とりにく だいたず	もやし きゅうり キャベツ	せんべい	サブレ ぎゅうにゅう
19	げつ	ごはん	ぶたにくのしょうがいため コーンしゅうまい さんしょくサラダ	こめ さとう あぶら	ぶたにく ぎよにく	たまねぎ にんじん キャベツ	マシュマロ	スティックポテト ぎゅうにゅう
20	か	やきとりどん	だいこんのさっぱりあえ プチゼリー ぎゅうにゅう	こめ プチゼリー	とりにく たまご	だいこん にんじん あおな	せんべい	ビスケット
21	すい	ごはん	ハンバーグ おさつスティック カニふうみサラダ	こめ さとう さつまいも	ぶたにく カニカマ	たまねぎ にんじん カリフラワー	クリームサンド	せんべい ぎゅうにゅう
22	もく	ごはん	しろみぎかなのカレーパンこやき きりぼしだいこん キャベツのサラダ ギゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ	ホキ だいたず	にんじん キャベツ グリーンピース	せんべい	バウムクーヘン
23	きん	ちゅうかどん	ヒレカツ みかん	こめ あぶら さとう	ぶたにく うずらたまご	はくさい にんじん みかん	ビスケット	ひねりあげ ぎゅうにゅう
24	ど	さけわかめごはん	コロッケ きゅうりのつけもの とんじる	こめ さとう ごまあぶら	さけ みそ ぶたにく	きゅうり にんじん だいこん	クラッカー	せんべい ぎゅうにゅう
26	げつ	ゆかりごはん	とうふつくねのもの やきかぼちゃ だいこんのサラダ	こめ さとう	だいたず ツナ	かぼちゃ にんじん だいこん	クッキー	スティックポテト ぎゅうにゅう
27	か	やきそば	チキンナゲット りんご ギゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん りんご	せんべい	クリームサンド
28	すい	ごはん	あかざかなのさいきょうやき じゃがいものようふうに キャベツのゴマあえ ジュース	こめ あぶら じゃがいも	あかざかな ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ	ビスケット	プリン
29	もく	チャーハン	イカドーナツフライ ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう	こめ あぶら	ぶたにく たまご ぎよにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー	せんべい	おふらすく
30	きん	ごはん	とりにくのトマトソース おもちポテト だいこんのあえもの	こめ さとう あぶら	とりにく しらす	しめじ たまねぎ だいこん	クッキー	ホットケーキ ぎゅうにゅう
31	ど	クリームスープ スパゲティ	じゃがいもフライ パナナ	スパゲティ じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ パナナ アスパラガス	せんべい	バウムクーヘン ぎゅうにゅう

※材料購入の都合により一部献立を変更する場合があります。

○●延長保育用おやつ別途あります●○

○●水筒を忘れずにご持参下さい●○

親子新年会 (8日)

10時のおやつとして  
皆でみかんを頂きます。



誕生日会 (28日)

おたんじょうび

おめでとう



ルンビニー保育園