

# こんだてひょう

2021年度 1月

ひ に ち	よ う び	しゅ しよ く	お か ず	さんしよくぶんるい			10じおやつ	3じおやつ
				ちやにくなる	ねつやちらになる	ちようしよととのえる		
4	火	シーフード カレーライス	ウィンナーのしょうゆいため はりはりづけ もものかんづめ きゅうにゅう	とりにく えび ウイ ンナー きゅうにゅう	こめ じゃがいも サ ラダあぶら こま さとう	にんじん たまねぎ しょうが きりほしだ いこん	ビスケット ぎゅうにゅう	マカロニきなこ
5	水	ごはん	とりにくのにもものこまつなのごまあえ やさいたっぶりみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	こめ さとう こま	にんにく しょうが にんじん もやし こ まつな	えびせん ぎゅうにゅう	こめこのバナナケーキ ぎゅうにゅう
6	木	バターロール	コロッケ グリーンサラダ ポトフ きゅうにゅう	ハム ウィンナー ぎゅうにゅう	バターロール じゃが いも サラダあぶら さとう	きゅうり アスパラガ ス キャベツ にんじ ん	クッキー ぎゅうにゅう	あおなとりのおにぎり
7	金	ななくさがゆ	さわらのてりやき こもくきんびら キャベツのゆかりあえ ゼリー	とりにく さわら さ つまあげ	こめ さとう こまあ ぶら こんやく こ ま	ななくさ にんじん こほう れんこん きゅうり	みかん	じゃがいもの カリカリチーズやき ぎゅうにゅう
8	土	わかめうどん	ふたにくとなすのみそいため かほちやのあまに バナナ きゅうにゅう	なると ふたにく み そ きゅうにゅう	うどん こまあぶら さとう	わかめ ながねぎ に んじん たまねぎ な す	チーズサンドクラッカー ぎゅうにゅう	ざらめせんべい (1才児…ビスケット)
11	火	ごはん	まつかぜやき とうみょうのなっとうあえ おすいもの キウイフルーツ	とりにく きゅうにゅう たまご みそ し らす	こめ パンこ さとう こま こまあぶら ふ	たまねぎ ながねぎ にんじん えのきだけ	しおせんべい (1才児…いわしせんべい) ぎゅうにゅう	ブルーベリージャムサンド ぎゅうにゅう
12	水	メープルパン	チキンピカタ まいたけとトマトのソテー オニオンスープ きゅうにゅう	とりにく たまご ベーコン きゅうにゅう	こむぎこ サラダあぶ ら パター	パセリ にんにく ま いたけ ミニトマト コーン	ふがし ぎゅうにゅう	ツナとこまつなのおにぎり
13	木	うめなめし	しろみざかなのごまからあげ かふうあえ いもじる グレープフルーツ	しろみざかな あぶら あげ みそ	こめ こま かたくり こ サラダあぶら さ とう	にんじん もやし チ ンゲンサイ コーン はくさい	きなこせんべい ぎゅうにゅう	りんご サブレ ぎゅうにゅう
14	金	あんかけやきそば	かたぬきチーズ たことブロッコリーのちゅうかサラダ パイナップル きゅうにゅう	ふたにく えび たこ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん サラダ あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ しょう が もやし	クリームサンドビスケット ぎゅうにゅう	おこのみやき
15	土	ごはん	とりにくのこうみやき ほうれんそうのごまマヨあえ とろろこんぶじる	みそ とりにく ちく わ とうふ	こめ こまあぶら こ ま マヨネーズ	にんにく しょうが にんじん ほうれんそ う	あまからせんべい (1才児…わかめせんべい) ぎゅうにゅう	パイ ぎゅうにゅう
17	月	しよくパン (ジャム)	ふたにくとキャベツのトマトに だいこんサラダ カレースープ とうにゅう	ふたにく こなチーズ ハム ウィンナー	しよくパン ジャム オリーブオイル さと う こま	にんにく トマト ミニピーラー たま ねぎ	クッキー ぎゅうにゅう	いなりずし
18	火	ちゅうかふうおこわ	さばのみそバターやき のりサラダ とうふとみずなのわふうスープ オレンジ	ふたにく さば みそ とうふ	こめ もちこめ さと う こまあぶら パ ター こま	にんじん ほししいた け ながねぎ えのき だけ	わかめせんべい ぎゅうにゅう	おふうスク ぎゅうにゅう
19	水	あぶたまどん	おろしからあげ あじつきごさかな はんさんすい りんご	あぶらあげ なると たまご とりにく ハ ム	こめ さとう かたくり こ サラダあぶら いはるさめ	ながねぎ こねぎ や きのり だいこん に んじん	ビスケット ぎゅうにゅう	メープルスコーン ぎゅうにゅう
20	木	キャベツとツナの スープバグティ	とりにくのパーベキューソースやき まっくろくろすけサラダ いちご きゅうにゅう	ツナ とりにく ハム ぎゅうにゅう	スパゲティ サラダあ ぶら さとう こまあ ぶら	にんにく しめじ キャベツ しょうが たまねぎ	ゴフレット ぎゅうにゅう	バリバリピザ
21	金	ちゃめし	おでん あつやきたまご あおなとしらすのいためもの みかん	がんも ウィンナー たまご しらす あぶ らあげ	こめ みりん こまあ ぶら	こんぶ だいこん こ まつな みかん	しおせんべい ぎゅうにゅう	あおのりフライドポテト ぎゅうにゅう
22	土	ごはん	さけのタンドリーやき ダイスチーズサラダ ねぎポークスープ	ヨーグルト さけ ハム チーズ ふたにく	こめ さとう サラダ あぶら こま	にんにく にんじん きゅうり キャベツ コーン	ビスケット ぎゅうにゅう	やさしいせんべい (1才児…ごせんべい) ぎゅうにゅう
24	月	ごはん	すふた わかめのおかかあえ ちゅうかコーンスープ キウイフルーツ	ふたにく かつおぶし たまご	こめ さとう かたくり こ こまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ ピーマ ン	ウエハース ぎゅうにゅう	こめこのいちごむしパン ぎゅうにゅう
25	火	バターロール	チキンなんばん もやしサラダ レタススープ きゅうにゅう	とりにく たまご ハム ベーコン きゅう にゅう	バターロール こむぎ こ サラダあぶら さ とう	たまねぎ パセリ に んじん きゅうり も やし	あまからせんべい (1才児…ごせんべい) ぎゅうにゅう	カリカリうめおにぎり
26	水	ごはん (やきのり)	スタミナやきにく ポテトサラダ けんちんじる ジュース	ふたにく ハム とう ふ	こめ サラダあぶら じゃがいも さとう	やきのり にんにく しょうが にんじん たまねぎ	クラッカー ぎゅうにゅう	ピーチミルクプリン
27	木	なっとうごはん	しろみざかなのみそだれやき きりほしだいこんのふくめに ほうれんそうととりにくのわふうスープ りんご	なっとう みそ しろ みざかな あぶらあげ	こめ さとう こま	にんじん きりほしだ いこん こまつな し めじ	あまからせんべい (1才児…いわしせんべい) ぎゅうにゅう	ふかしもち ぎゅうにゅう
28	金	とうにゅうそうめん	えびのガーリックいため いわしスティック やきチーズかほちや バナナ	とりにく とうにゅう えび こなチーズ	そうめん こま オ リーブオイル	いら にんにく たま ねぎ ブロッコリー かほちや	ビスケット ぎゅうにゅう	コーンマヨのパンケーキ ぎゅうにゅう
29	土	ふりかけごはん	とりにくのあますあんかけ みそドレサラダ わかめスープ いちご	とりにく ハム みそ とうふ	こめ かたくりこ さ とう こま こまあぶ ら	こねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン	しおせんべい (1才児…いわしせんべい) ぎゅうにゅう	クリームサンドビスケット ぎゅうにゅう
31	月	ドライカレー	スパニッシュオムレツ コーンサラダ しめじとウィンナーのスープ きゅうにゅう	ふたにく たまご きゅうにゅう ベーコ ン	こめ サラダあぶら さとう マヨネーズ	レーズン しょうが にんにく にんじん たまねぎ	ビスケット ぎゅうにゅう	フルーツヨーグルト

※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

☆水筒を毎日忘れずに持参下さい

☆10時おやつは1・2才児のみ提供します

☆延長保育用おやつは別途あります



誕生会 26日(水)

おたんじょうび  
おめでとう



ルンビニー保育園