



1がつこんだてひょう

R6. 1. 4 りきごうようちえん

にち	ようび	午前中おやつ	こんだてめい	おやつ	kcal 以上児/未満児	あか ち・にく・ほねになる	きいろ ねつ、ちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる
1	げつ		あけましておめでとう ごきげんよう					
2	か							
3	すい							
4	もく	ビスケット ぎゅうにゅう	かきたまうどん しゅうまい ブロッコリーのごまあえ フルーツ	おにまんうじゅう ぎゅうにゅう	260/494	しゅうまい たまご ぎゅうにゅう	かんそううどん さとう すりごま さつまいも こむぎこ こめ ビスケット	たまねぎ こまつな ブロッコリー にんじん コーン オレンジ
5	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	とりにくのおなんぶあげ ごもくしる マミー	ココアスコーン ぎゅうにゅう	234/520	とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら すりごま さといも ミックスこ パター マミー アスパラガスビスケット こめ	だいこん にんじん ほししいだけ ねぎ
6	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	ししゃもフライ (はな組:ホキフライ) こぶきいも コンソメスープ フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	217/495	ぎゅうにゅう	ししゃもフライ ホキフライ あぶら じゃがいも かたくりこ こめ クラッカー ウエハース あられ	にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー バナナ
7	にち							
8	げつ	成人の日						
9	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	ポークカレー フルーツヨーグルト	きなこむしパン ぎゅうにゅう	269/518	ぶたにく スキムミルク ヨーグルト ぎゅうにゅう きなこ	じゃがいも あぶら さとう ミックスこ シガービスケット こめ	たまねぎ にんじん しょうが バナナ りんご もも
10	すい	(1月生会) ポーロ ぎゅうにゅう	ミートボール マカロニのマヨあえ スープ デザート	やきいも ぎゅうにゅう	240/459	ミートボール チーズ ぎゅうにゅう	さとう あぶら かたくりこ マカロニ マヨネーズ さつまいも ゼリー ポーロ こめ	きゅうり にんじん ほうれんそう
11	もく	(避難訓練⑩) ビスケット ぎゅうにゅう	おそうに ひじきのごまあえ ぎゅうにゅう	きなこラスク ぎゅうにゅう	287/497	とりにく あぶらあげ きなこ ぎゅうにゅう	もち さといも さつまいも さとう すりごま しょうパン あぶら ビスケット こめ	だいこん にんじん はくさい ねぎ ほししいだけ ひじき コーン きゅうり
12	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	さかなのいそべあげ ポテトサラダ みそしる	ドーナツ ぎゅうにゅう	225/480	ホキ スキムミルク チーズ もめんどうふ むぎみそ ぎゅうにゅう	かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも マヨネーズ ミックスこ アスパラガスビスケット こめ	あおのり きゅうり にんじん カットワカメ たまねぎ はねぎ
13	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	とんかつ サラダ クリームスープ	おかし ぎゅうにゅう	200/461	とんかつ ぎょにくソーセージ ぎゅうにゅう	あぶら マヨネーズ ビスケット あられ ウエハース こめ	きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ コーン
14	にち							
15	げつ	クラッカー ぎゅうにゅう	すきやきぶらに キャベツのごんぶあえ フルーツ ぎゅうにゅう	あんサンド ぎゅうにゅう	225/528	ぶたにく もめんどうふ ぎゅうにゅう	しらたき さとう ごまあぶら コッパン あんこ クラッカー こめ	ほししいだけ たまねぎ しょうが キャベツ にんじん しおこんぶ バナナ
16	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	タンメン あんにとんどうふ	いもけんぴ ぎゅうにゅう	240/495	ぶたにく ぎゅうにゅう	かんそうちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう さつまいも シガービスケット こめ	もやし キャベツ ねぎ にんじん ぶなしめじ コーン もも みかん パイナップル レーズン
17	すい	ポーロ ぎゅうにゅう	さかなのさいきょうやき かぼちゃのおかか つぼんしる	ちんすこう ぎゅうにゅう	207/489	ホキ こめみそ かつおぶし とりにく ちくわ もめんどうふ ぎゅうにゅう	さとう あぶら いたごんにやく さといも こむぎこ すりごま ポーロ こめ	かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう ねぎ
18	もく	ビスケット ぎゅうにゅう	マーボーどうふ かにたまぶら	まんじゅう ぎゅうにゅう	248/500	もめんどうふ ぶたひきにく あかみそ たまご カニかまぼこ ぎゅうにゅう	ごまあぶら さとう かたくりこ ミックスこ あんこ ビスケット こめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが
19	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	あつあげのケチャップに こますあえ マミー	ミルクくすもち ぎゅうにゅう	268/486	あつあげ ぶたにく かまぼこ スキムミルク きなこ ぎゅうにゅう	かたくりこ すりごま さとう あぶら マミー アスパラガスビスケット こめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ トマト こまつな もやし コーン えのきたけ
20	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	ちゅうかどん はるさめサラダ フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	225/519	ぶたにく うすたまご ぎゅうにゅう	はるさめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ せんべい ウエハース クラッカー こめ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん たけのこみずけ ほししいだけ きゅうり コーン りんご
21	にち							
22	げつ	クラッカー ぎゅうにゅう	ヤンニョムチキン ブロッコリーソテー かんこくふうスープ	やきおにぎり ぎゅうにゅう	239/531	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら いらごま クラッカー こめ	ブロッコリー しょうが にんじん たけのこみずけ ほうれんそう
23	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	ぶたにくじゃが せんざりだいのんのすのもの ぎゅうにゅう	ちざりパン ぎゅうにゅう	243/511	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう すりごま こむぎこ しらたまご バター イチゴジャム シガービスケット こめ	たまねぎ にんじん ほししいだけ きりほしだいこん きゅうり コーン
24	すい	ポーロ ぎゅうにゅう	ホキフライ やさいソテー ちゃんこじる	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	230/441	とりにく ウィンナー きなこ ぎゅうにゅう	あぶら さといも マカロニ さとう ポーロ こめ	ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ほししいだけ ねぎ
25	もく	ビスケット ぎゅうにゅう	とりとさつまいものいりに やさいのはいにくあえ	ポパイむしパン ぎゅうにゅう	212/457	とりにく さきみ かつおぶし ぎゅうにゅう	さつまいも しらたき あぶら さとう ごまあぶら ミックスこ ビスケット こめ	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ ほししいだけ きゅうり もやし ねりうめ ほうれんそう
26	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	みそにこみうどん おかかあえ いりこ	おかし ぎゅうにゅう	226/443	ぶたにく むぎみそ かつおぶし ぎゅうにゅう	かんそううどん さとう あられ コンブシラップ クッキー アスパラガスビスケット こめ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ かぼちゃ ちんげんさい ほうれんそう もやし
27	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	ハンバーグ つけ) スパゲティ コールスローサラダ ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	250/529	ハンバーグ ぎゅうにゅう	バター スパゲティ マヨネーズ さとう ビスケット せんべい ウエハース クラッカー こめ	ぶなしめじ にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン
28	にち							
29	げつ	クラッカー ぎゅうにゅう	おやこどん せんざりだいのんのごまマヨあえ ぎゅうにゅう	りんごむしパン ぎゅうにゅう	270/531	とりにく たまご ぎゅうにゅう	あぶら さとう すりごま マヨネーズ ミックスこ クラッカー こめ	えのきたけ たまねぎ にんじん こまつな きりほしだいこん コーン きゅうり りんご
30	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	ビーフシチューぶら やさいとベーコンのいためもの ぎゅうにゅう	おかし ぎゅうにゅう	259/526	にくだんご ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら せんべい ビスケット あられ シガービスケット こめ	にんにく たまねぎ トマト グリンピース ほうれんそう にんじん
31	すい	ポーロ ぎゅうにゅう	さかなのてりやき かぼちゃのあまに のっぺいじる ぎゅうにゅう	いきなりだんご ぎゅうにゅう	258/471	ホキ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	さとう さといも いたごんにやく かたくりこ さつまいも あんこ こむぎこ しょうしんこ ポーロ こめ	しょうが かぼちゃ だいこん ごぼう にんじん ねぎ

※ 上記以外の調味料で使用しているもの

…す うすくちしょうゆ・こいくちしょうゆ わらうだし しお・こしょう つゆめいじん ウスターソース ケチャップ カレーこ コンソメ とりからスープもと ドライイースト

※ エネルギー表記は、以上児：昼食のみ、未満児：昼食+おやつ(午前中含む) です

※ 献立の内容は、やむを得ず変更する場合があります。ご了承ください。

