



平成29年度

# 1がつこんだてひょう

綾東こども園

日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
5(金)	カレーライス(ビーフ) フレンチサラダ みかん	牛肉 ハム	油 ドレッシング じゃがいも	人参 グリーンピース 玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン みかん りんご	おかし ぎゅうにゅう	おかし 牛乳
9(火)	ちくぜんに かまぼこ たづくり なます すましじる	鶏肉 かまぼこ ごまめ わかめ	てまりふ こんにやく ごま 砂糖	れんこん 人参 ごぼう しいたけ 切り干し大根	フルーツヨーグルト ビスケット	ヨーグルト みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ビスケット
10(水)	お弁当の日				マーブルケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキ粉 卵 ココア 牛乳 バター
11(木)	しろみさかなのフライ はくさいのごまあえ みそしる	白身魚 卵 みそ 油あげ 豆腐	パン粉 油 ごま	白菜 人参 きゅうり 小松菜 ねぎ ごぼう	きなこしらたま ぎゅうにゅう	白玉粉 砂糖 きなこ 豆腐 牛乳
12(金)	マカロニのクリームに わふうサラダ りんご	鶏肉 ハム	マカロニ ドレッシング	玉ねぎ コーン 人参 マッシュルーム レタス きゅうり りんご	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
15(月)	チキンピカタ ひじきのものに すましじる	鶏肉 卵 豚肉 大豆 あげ 豆腐	小麦粉 油 砂糖	パセリ 人参 ねぎ 玉ねぎ えのき ねぎ	はちみつパン ココア	食パン はちみつ マーガリン ココア
16(火)	タンメン あげはるまき りんご	豚肉	中華麺 油 春巻きの皮	きゃべつ 人参 しいたけ ごぼう りんご	おにぎり おちゃ	米 わかめご飯の素 お茶
17(水)	さばのたつたあげ ちゅうかふうサラダ みそしる	鯖 ハム みそ 豆腐	片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま油	しょうが きゅうり 人参 ねぎ 大根 ごぼう きゃべつ	せんべい ひとくちゼリー ぎゅうにゅう	せんべい 一口ゼリー 牛乳
18(木)	にくだんごのカレーに ナムル みかん	鶏ひき肉 卵 あげ	砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ ほうれん草 もやし みかん	ラスク ぎゅうにゅう	ソフトフランスパン グラニュー糖 マーガリン 牛乳
19(金)	マーボーどうふ スパゲティーサラダ チーズ	豚ひき肉 ハム 豆腐 チーズ	砂糖 油 ごま油 パスタ	ネギ 玉ねぎ 人参 ニンニク しょうが きゅうり コーン	だいがくいも ぎゅうにゅう	さつまいも 水あめ ざらめ 黒ゴマ 牛乳
22(月)	ビーフシチュー コーンサラダ みかん	牛肉 カニかまぼこ	じゃがいも フレンチ ドレッシング	人参 グリーンピース 玉ねぎ キャベツ コーン みかん	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	マカロニ きなこ 砂糖 牛乳
23(火)	さけのおやき きりぼしだいこんのもの のっぺいじる	鮭 ツナ缶 鶏肉	砂糖 里芋	切り干し大根 人参 ねぎ ごぼう 大根	ココアむしパン ぎゅうにゅう	むしパンミックス ココア 牛乳
24(水)	とんかつ ちぐさあえ みそしる	豚肉 みそ 豆腐 卵 わかめ	パン粉 油 ごま かぼちゃ	ほうれん草 人参 きゃべつ 玉ねぎ ねぎ	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
25(木)	おたんじょうかい オムライス風 からあげ スープ ブロッコリー マカロニサラダ いちご	えび 卵 ハム 鶏肉 ベーコン	米 小麦粉 油 片栗粉 マカロニ	玉ねぎ 人参 ピーマン えのき ねぎ きゅうり ブロッコリー いちご	ケーキ ぎゅうにゅう	ケーキ 牛乳
26(金)	にくじゃが ミモザサラダ チーズ	牛肉 ハム チーズ 卵	じゃがいも 砂糖 油 糸こんにやく	人参 グリーンピース 玉ねぎ きゃべつ きゅうり	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
29(月)	あげぎょうざ はっぼうさい みかん	豚ひき肉 卵 豚肉 いか えび	油 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ みかん	ソーセージ せんべい ぎゅうにゅう	ソーセージ せんべい 牛乳
30(火)	ナポリタンスパゲティー サラダ スープ	豚肉 ハム 鶏肉	砂糖 油 ドレッシング	玉ねぎ 人参 レタス コーン もやし ピーマン 玉ねぎ キャベツ ねぎ	フルーツサンド ぎゅうにゅう	ロールパン バナナ みかん缶 生クリーム 牛乳
31(水)	じゃがいもとりにくのあまからに カリカリサラダ たまごスープ	鶏肉 ハム みそ 豆腐 卵	砂糖 片栗粉 油 ワンタン じゃがいも	きゃべつ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ ねぎ	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳



1月16日(月)と1月30日(火)とお誕生会の日の献立は白ご飯はいりません。お箸とコップは持ってきてください。

材料購入により変更させていただくことがあります。



