



平成28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(木)	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 みかん缶 りんご	せんべい ぎゅうにゅう	せんべい 牛乳
6(金)	おでんふうにももの わかめとはるさめのあえもの りんご	鶏肉 がんも かまぼこ はんぺん 豆腐 わかめ	砂糖 春雨 こんにやく	人参 大根 きゅうり もやし りんご	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(火)	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 りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
11(水)	お弁当の日				クッキー バナナ ぎゅうにゅう	薄力粉 卵 バター 砂糖 バナナ 牛乳
12(木)	しろみざかなのフライ 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	しらたまぜんざい みかん	白玉粉 砂糖 小豆 豆腐 みかん
13(金)	チキンピカタ ひじきのにももの はるさめスープ	鶏肉 卵 豚肉 大豆 ベーコン あげ	小麦粉 油 砂糖 春雨	パセリ 人参 ねぎ 玉ねぎ	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
16(月)	タンメン ようふうきんぴら バナナ	豚肉 牛肉	中華麺 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	キャベツ 人参 なら しいたけ ごぼう バナナ	おにぎり おちゃ	米 わかめご飯の素 お茶
17(火)	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 きゃべつ 人参 ねぎ 大根 ごぼう	せんべい りんご ぎゅうにゅう	せんべい りんご 牛乳
18(水)	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	はちみつパン ココア	食パン はちみつ マーガリン ココア
19(木)	にくだんごのカレーに ごもくにまめ みかん	鶏ひき肉 卵 大豆	砂糖 こんにやく	玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ みかん	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
20(金)	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 ポテトサラダ いちご	えび 卵 ハム 鶏肉 ベーコン	米 小麦粉 油 片栗粉 じゃがいも	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
23(月)	スパクリームに わふうサラダ りんご	鶏肉 ハム	パスタ 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	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
24(火)	ひとくちとんかつ 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	せんべい バナナ ぎゅうにゅう	せんべい バナナ 牛乳
25(水)	ビーフシチュー ハムサラダ チーズ	牛肉 ハム チーズ	じゃがいも マヨネーズ	人参 グリーンピース 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	マカロニ きなこ 砂糖 牛乳
26(木)	さけのしおやき きりぼしだいこんのにももの 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
27(金)	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	おかし りんご ぎゅうにゅう	おかし りんご 牛乳
30(月)	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 ネギ	ソーセージ おかし ぎゅうにゅう	ソーセージ おかし 牛乳
31(火)	ミートスパゲティー サラダ スープ	豚ひき肉 ハム ベーコン	砂糖 油 ドレッシング	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり コーン もやし 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



1月16日(月)と1月31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。



