

2016年 1月

せこうほいくえん

こんだてひょう

			朝おやつ
5 (火)	ミートスパゲティー 野菜のすまし汁	スパゲティー・豚ミンチ・玉ねぎ・人参 ピーマン・干しいたけ 片栗粉・ケチャップ キャベツ・レタス・えのき	ブルー ーン
おやつ	☆マカロニきな粉	マカロニ・きな粉・三温糖	
6 (水)	ごはん 白身魚の甘酢かけ 黒豆煮 おひたし のっぺい汁	米 カラスガレイ・片栗粉・油 黒豆 白菜・ほうれん草・人参・ごま 油揚げ・大根・人参・里芋・ごぼう・糸こんにゃく・しいたけ	人参
おやつ	みかん クッキー	みかん クッキー	
7 (木)	肉うどん 大豆とさつま芋のサラダ	うどん・牛肉・小松菜 大豆・さつま芋・人参・きゅうり・りんご・マヨドレ	みかん
おやつ	青菜のおにぎり	米・青菜・ごま	
8 (金)	ごはん マーメレード焼き かぼちゃ煮 サワー漬け 田舎スープ(ブイヨンなし)	米 鶏肉・マーメレード かぼちゃ 大根・人参・きゅうり・ゆず 玉ねぎ・人参・春雨・干しいたけ・卵・ベーコン	りんご
おやつ	ケーキ	ケーキ	
9 (土)	お弁当日	お弁当日	お菓子 ・牛乳
おやつ	お菓子	お菓子	
11 (月)	成人の日	成人の日	
おやつ			
12 (火)	ビビンバ 雷こんにゃく わかめのすまし汁	米・鶏ミンチ・卵・ぜんまい・大根・人参 緑豆もやし・ほうれん草・きゅうり・ごま・ごま油 こんにゃく わかめ	みかん
おやつ	バナナ	バナナ 昆布	
13 (水)	散らし寿司 小松菜のみそ汁	米・ちりめんじゃこ・高野豆腐・卵 きゅうり・干し椎茸・人参・ツナ缶・ちくわ 冷凍コーン・マヨドレ 小松菜	ブルー ーン
おやつ	☆バタートースト	食パン・バター	
14 (木)	鶏なんぼうどん 酢の物	うどん・鶏肉・小松菜・ねぎ ちりめんじゃこ・わかめ・人参 きゅうり・キャベツ	りんご
おやつ	☆みたらし団子	白玉粉・豆腐・三温糖 きな粉	
15 (金)	ごはん ブリの照り焼き 小松菜としめじのたいたん フルーツ もやしのみそ汁	米 ブリ 小松菜・しめじ フルーツ 緑豆もやし・人参	人参
おやつ	ヨーグルト クッキー	ヨーグルト クッキー	
16 (土)	和風チャーハン 大根とあげのみそ汁	米・ちりめんじゃこ 玉ねぎ・人参・小松菜・ねぎ 大根・あげ	お菓子 ・牛乳
おやつ	お菓子	お菓子	

18 (月)	ごはん 高野と野菜の煮物 ごぼう煮 フルーツ ふのみそ汁 ☆ビザトースト	米 高野豆腐・鶏肉・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・椎茸 ごぼう フルーツ ふ	人参
おやつ		食パン・チーズ・ケチャップ 冷凍コーン・ピーマン・玉ねぎ	
19 (火)	ちゃんぽん風ラーメン から揚げ	中華麺・豚肉・ちくわ・キャベツ 緑豆もやし・人参・ねぎ 鶏肉・土生姜・片栗粉・油	さつ ま 芋
おやつ	☆じゃこおにぎり	米・小松菜・人参・ちりめんじゃこ・ごま	
20 (水)	ごはん 鯖のみそ煮 ひじき煮 おひたし 豆腐と三つ葉のすまし汁	米 鯖・土生姜 ひじき・人参・三度豆・ちくわ・油揚げ ほうれん草・人参・えのき・ごま 豆腐・三つ葉	りん ご
おやつ	☆大学芋	さつま芋・油・黒糖	
21 (木)	混ぜごはん 具だくさんみそ汁	米・鶏肉・高野豆腐・人参・ごぼう・ちくわ 糸こんにゃく・三度豆・干し椎茸 小松菜・メークイン	み か ん
おやつ	☆フルーツケーキ	ホットケーキミックス・卵 三温糖・フルーツ	
22 (金)	食パン チーズ す)豚天 ぶ)カツ ブロッコリーのおかか和え 人参煮 ミルクシチュー	食パン チーズ 豚肉・小麦粉・油 ぶ)パン粉 ブロッコリー・花かつお 人参 クリームコーン缶・玉ねぎ 鶏肉・人参・メークイン・牛乳	プ ル ー ン
おやつ	☆白玉あべ川	白玉粉・豆腐・三温糖 きな粉	
23 (土)	中華丼 春雨のすまし汁	米・豚肉・白菜・しいたけ・チンゲン菜 玉ねぎ・人参・ピーマン・竹の子・片栗粉 春雨・わかめ・えのき	お 菓 子 ・ 牛 乳
おやつ	お菓子	お菓子	
25 (月)	ごはん おでん カリフラワーの天ぷら ピクルス なめことわかめのみそ汁	米 鶏肉・がんもどき・ちくわ・大根・人参・こんにゃく カリフラワー・小麦粉・油 フルーツ なめこ・わかめ	プ ル ー ン
おやつ	パン	パン	
26 (火)	ハヤシライス 米粉のマカロニサラダ	米・牛肉・メークイン・玉ねぎ・人参・ケチャップ 米粉マカロニ・人参・きゅうり・りんご・マヨドレ	か ぼ ち ゃ
おやつ	ゼリー お菓子	ゼリー お菓子	
27 (水)	ごはん 焼き鮭 れんこんのきんぴら ひじきのビタミンサラダ 玉ねぎのみそ汁	米 鮭 れんこん・人参・ごま ひじき・大豆・鶏ささみ・パプリカ・ほうれん草・人参・冷凍コーン 玉ねぎ	人 参
おやつ	☆スイートポテト	さつま芋・バター・生クリーム 卵黄・三温糖	
28 (木)	あんかけうどん 肉じゃが煮	うどん・油揚げ・小松菜・片栗粉 牛肉・メークイン・玉ねぎ・人参 糸こんにゃく・ピーマン	りん ご
おやつ	☆ゆかり寿司	米・ゆかり・焼き海苔	
29 (金)	三色ごはん 豚汁	米・鶏ミンチ・卵・小松菜 豚肉・油揚げ・大根・人参 ごぼう・糸こんにゃく・しいたけ・ねぎ	み か ん
おやつ	☆たこ焼き	小麦粉・白玉粉・豚ミンチ・キャベツ・ねぎ 花かつお・青のり・油	
30 (土)	牛丼 具だくさんみそ汁	米・牛肉・玉ねぎ・糸こんにゃく・人参 大根・小松菜・えのき	お 菓 子 ・ 牛 乳
おやつ	お菓子	お菓子	