

1月のこんだてひょう



旭が丘保育園

日 曜	お昼のこんだて	調味料	赤色の食品 (からだをつくる)	緑色の食品 (からだの調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもととなる)
4 月	ポークカレー フルーツポンチ チーズ フォローアップミルク(※)	塩 カレールー	豚肉 チーズ フォローアップミルク	玉葱 人参 グリンピース みかん りんご	米 油 じゃがいも
5 火	パンプキンパン クリームシチュー りんご入りフレンチサラダ 牛乳(※)	塩 酢 こしょう	豚肉 牛乳	かぼちゃ 玉葱 人参 コーン ブロッコリー 白菜 りんご キュウリ	小麦粉 油
6 水	ごはん 大豆の味噌炒め やきのり 肉うどん汁 牛乳(※)	しょうゆ 塩 みりん	とり肉 油あげ 豚肉 大豆 味噌 牛乳	人参 小松菜 えのき のり ごぼう しいたけ こんにゃく	米 ごま油 小麦粉 砂糖
7 木	ロールパン ふわふわオムレツ ちくわごま和え ポトフ 牛乳(※)	しょうゆ 塩 酢 コンソメ こしょう ソース ケチャップ	豚肉 ちくわ ウインナー 牛乳	玉葱 人参 ビーマン コーン キュウリ レモン 大根 パセリ	小麦粉 ごま 油 じゃがいも 砂糖
8 金	菜めし マーボー豆腐 華風あえ 牛乳(※)	しょうゆ 酢	豚肉 ハム 味噌 豆腐 牛乳	青菜 にんにく 葱 なら もやし キュウリ 春雨 人参	米 油 ごま油 砂糖 ごま
9 土	肉玉うどん 金時煮豆 フルーツ 牛乳(※)	しょうゆ みりん	豚肉 ささげ なると 卵 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉 砂糖
12 火	ごはん ミートボール ひじきの炒り煮 味噌汁 フルーツ 牛乳(※)	しょうゆ みりん 塩	豚肉 油あげ 牛乳	ひじき 人参 しいたけ しらたき 白菜 葱 えのき 果物	米 油 砂糖 里芋
13 水	ポークカレー フルーツポンチ チーズ 牛乳(※)	カレールー 塩	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース みかん もも パイナップル りんご	米 じゃがいも 油
14 木	食パン ジャム 鶏から揚げ 温野菜の盛り合わせ わかめスープ 牛乳(※)	しょうゆ 塩	とり肉 かまぼこ 牛乳	わかめ キャベツ 人参 コーン レタス	小麦粉 ごま油 油 砂糖
15 金	ごはん ビビンバ 味噌汁 牛乳(※)	しょうゆ 塩	豚肉 油あげ 卵 味噌 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 大根 なめこ	米 ごま油 ごま 砂糖
16 土	ツナカレー フルーツポンチ 牛乳(※)	カレールー 塩	ツナ 牛乳	人参 玉葱 しめじ みかん もも りんご	米 じゃがいも
18 月	わかめごはん 肉じゃが 味噌汁 フルーツ フォローアップミルク(※)	しょうゆ みりん 塩	豚肉 豆腐 油あげ 味噌 フォローアップミルク	わかめ 玉葱 人参 グリンピース こんにゃく 白菜 果物	米 油 砂糖 じゃがいも
19 火	ロールパン 魚フライ 牛乳(※) ほうれん草のごま和え 白菜と卵のスープ	しょうゆ 塩 コンソメ	魚 卵 ベーコン 牛乳	ほうれん草 もやし 白菜 人参 なら	小麦粉 砂糖 油 ごま
20 水	焼きそば フレッシュサラダ 小魚(りすぐみ) チーズ(うさぎぐみ) 牛乳(※)	塩 ソース	豚肉 ヨーグルト 魚 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ビーマン しめじ 青のり みかん もも ブロッコリー キュウリ	中華めん 油 マヨネーズ
21 木	キャロットパン マカロニグラタン 野菜サラダ 牛乳(※)	酢 こしょう	とり肉 なると 牛乳	人参 玉葱 ブロッコリー しめじ キャベツ 小松菜	小麦粉 マカロニ 油 砂糖
22 金	ゆかりごはん 筑前煮 味噌汁 牛乳(※)	しょうゆ	とり肉 豆腐 味噌 牛乳	人参 れんこん こんにゃく しいたけ しそ グリンピース えのき なめこ	米 油 里芋 砂糖
23 土	焼きそば 中華風野菜スープ 牛乳(※)	塩 ソース コンソメ	豚肉 卵 豆腐 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ビーマン しめじ わかめ	中華めん 油 ごま油
25 月	ごはん 肉豆腐 切干大根とツナの和えもの フルーツ フォローアップミルク(※)	みりん 酢 しょうゆ	豚肉 豆腐 ツナ フォローアップミルク	玉葱 人参 しらたき えのき 葱 しょうが 小松菜 切干大根 キュウリ 果物	米 ごま油 砂糖
26 火	食パン ジャム コロッケ 牛乳(※) ポイル野菜 ポークビーンズ	コンソメ 塩 ケチャップ ハヤシルー	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	コーン 玉葱 キャベツ 人参 にんにく マッシュルーム グリンピース	小麦粉 油 じゃがいも
27 水	スパゲティナポリタン チーズ(うさぎぐみ) 野菜のゴマサラダ 小魚(りすぐみ) 牛乳(※)	しょうゆ ソース ケチャップ 酢	ハム チーズ 卵 魚 なると 牛乳	人参 玉葱 マッシュルーム ビーマン 小松菜 キャベツ	スパゲティ 砂糖 油 ごま
28 木	五目ずし サラダステーキ 三色ひたし きのこ汁 牛乳(※)	しょうゆ 塩	魚 油あげ ちくわ 卵 豆腐 牛乳	ひじき 人参 グリンピース ブロッコリー 小松菜 もやし しめじ えのき まいたけ 葱	米 砂糖 油
29 金	ごはん おかかふりかけ 野菜入りスクランブル 味噌汁 牛乳(※)	こしょう コンソメ	魚 卵 油あげ 豚肉 味噌 牛乳	人参 ビーマン キャベツ しめじ 大根	米 砂糖 じゃがいも
30 土	ポークカレー フルーツポンチ 牛乳(※)	カレールー 塩	豚肉 牛乳	玉葱 人参 グリンピース みかん りんご	米 油 じゃがいも