

# 1月のこんだてひょう



旭が丘幼稚園

日 曜	お昼のこんだて	カロリー (kcal)	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 土	ツナカレー フルーツポンチ 牛乳	/	ツナ 牛乳	人参 玉葱 しめじ りんご みかん	米 油 じゃがいも
6 月	ごはん あじつけのり 肉じゃが 味噌汁 牛乳	505	豚肉 油あげ 味噌 豆腐 牛乳	のり 玉葱 人参 グリンピース こんにやく 大根	米 油 砂糖 じゃがいも
7 火	食パン ジャム ほうれん草のごまあえ ミートボール 白菜と卵のスープ 牛乳	438	豚肉 ベーコン 卵 牛乳	ほうれん草 人参 もやし 白菜 なら	小麦粉 ごま 砂糖
8 水	ポークカレー フルーツポンチ チーズ 牛乳	500	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 グリンピース りんご みかん もも	米 油 じゃがいも
9 木	ロールパン ポテトコロッケ ゆでブロッコリー 野菜スープ 牛乳	470	豚肉 ベーコン 牛乳	ブロッコリー 玉葱 キャベツ 人参 パセリ	小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ
10 金	ごはん ごまふりかけ 筑前煮 味噌汁 牛乳	495	とり肉 豆腐 味噌 牛乳	人参 れんこん こんにやく しいたけ 里芋 グリンピース えのき なめこ	米 砂糖 油 ごま
11 土	肉玉うどん 金時豆煮 フルーツ 牛乳	/	豚肉 なんと 卵 ささげ 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉 砂糖
14 火	キャロットパン 豚肉と大豆の揚げ煮 豆腐と春雨のスープ 牛乳	485	豚肉 大豆 豆腐 牛乳	竹の子 春雨 小松菜 人参 しいたけ	小麦粉 油 じゃがいも 砂糖
15 水	やきそば 野菜のナムル 小魚 牛乳	458	豚肉 魚 ハム 牛乳	ほうれん草 キュウリ キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり	中華めん 砂糖 油 ごま油
16 木	ロールパン わかめスープ 牛乳 とりのからあげ 温野菜の盛り合わせ	447	とり肉 牛乳	キャベツ 人参 コーン わかめ レタス	小麦粉 油 ごま油
17 金	菜めし しい豆腐 味噌汁 フルーツ 牛乳	483	とり肉 油あげ 味噌 豆腐 牛乳	青菜 こんにやく しいたけ 玉葱 人参 ひじき 小松菜 大根 白菜	米 砂糖
18 土	キャロットピラフ 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	/	とり肉 なんと 牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース 小松菜 キャベツ	米 砂糖
20 月	ごはん 肉豆腐 フルーツ 切干大根とツナのあえもの 牛乳	504	豚肉 豆腐 ツナ 牛乳	玉葱 人参 しらたき えのき 葱 生姜 小松菜 切干大根 キュウリ	米 砂糖 ごま油
21 火	五目ずし 魚のオレンジ煮 ボイル野菜 きのこ汁 ゼリー 牛乳	553	油あげ 魚 卵 ちくわ 牛乳	ひじき 人参 グリンピース キャベツ キュウリ しめじ えのき まいたけ 葱	米 砂糖 油
22 水	スパゲッティナポリタン 野菜のゴマサラダ チーズ 牛乳	435	ハム チーズ なんと 牛乳	人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン 小松菜 キャベツ	スパゲティ 砂糖 ごま 油
23 木	セルフサンドパン ハンバーグ ボイル野菜 つぶつぶコーンスープ 牛乳	485	豚肉 牛乳	キャベツ 人参 コーン 玉葱 パセリ	小麦粉 砂糖 油 クルトン
24 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	472	豚肉 魚 卵 油あげ 味噌 牛乳	人参 キャベツ ピーマン しめじ 大根	米 砂糖 油 じゃがいも
25 土	やきそば 中華風野菜スープ フルーツ 牛乳	/	豚肉 卵 豆腐 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり わかめ	中華めん 油
27 月	ごはん 魚のフライ 三色おひたし 味噌汁 牛乳	480	魚 味噌 油あげ 牛乳	ほうれん草 人参 もやし 白菜 えのき 玉葱	米 油
28 火	パンキンパン クリームシチュウ りんご入りフレンチサラダ 牛乳	471	とり肉 牛乳	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 じゃがいも
29 水	チキンカレー フレッシュサラダ チーズ 牛乳	490	とり肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	人参 玉葱 しめじ ブロッコリー キャベツ みかん もも キュウリ	米 油 じゃがいも マヨネーズ
30 木	食パン ジャム ふわふわオムレツ ポトフ 牛乳	508	豚肉 卵 ウインナー 牛乳	コーン 玉葱 人参 ピーマン 大根 パセリ	小麦粉 じゃがいも 油 砂糖
31 金	ゆかりごはん マーポー豆腐 華風あえ フルーツ 牛乳	495	豚肉 ハム 味噌 豆腐 牛乳	しそ 葱 人参 なら もやし キュウリ 春雨 果物	米 ごま 砂糖 ごま油