


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
16・30		17・31		18		19		6		7・21	
中華丼	米 玄米 豚肉 白菜 人参 きくらげ 玉葱 ピーマン 中華あじ 醤油 三温糖 片栗粉	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ぐつぐつ きつねうどん	うどん 油揚げ かまぼこ 人参 ほうれん草 みりん 醤油 三温糖 かつお 昆布
かぶの甘酢和え	かぶ 人参 ツナ 醤油 三温糖 酢	鱈の みぞれあんかけ	鱈 酒 塩 大根 三つ葉 かつお 醤油 みりん 三温糖 片栗粉	チーズ オムレツ	卵 玉葱 人参 牛乳 チーズ コンソメ 塩 ケチャップ	すき焼き風煮	牛肉 白菜 玉葱 人参 しらたき 麩 三温糖 みりん 醤油 酒 かつお	チキンの クリーム煮	鶏肉 酒 塩 エリンギ 玉葱 ほうれん草 じゃが芋 バター 小麦粉 牛乳 コンソメ	オレンジ	
水菜の味噌汁	水菜 玉葱 エリンギ 味噌 かつお	南瓜の ごま和え	南瓜 ブロッコリー 人参 パプリカ ごま 醤油 三温糖	ひじきの煮物	ひじき 人参 大豆 油揚げ しめじ ピーマン グリンピース 醤油 三温糖 かつお	切干大根の パリパリサラダ	切干大根 人参 胡瓜 マヨネーズ 醤油	大根おほか サラダ	大根 人参 ツナ ブロッコリー かつお節 醤油 三温糖		
みかん クッキー		ごぼうの 味噌汁	ごぼう もやし こんにゃく ほうれん草 味噌 かつお	根菜スープ	大根 里芋 人参 蓮根 コンソメ	キャベツの 味噌汁	キャベツ 厚揚げ 人参 味噌 かつお	チンゲン菜の すまし汁	チンゲン菜 人参 玉葱 かつお 醤油		
牛乳		鶏レバー		おじゃこ							
★ 抹茶クッキー		★ 抹茶クッキー	抹茶 小麦粉 バター 卵 三温糖 牛乳 ベーキングパウダー	★ のりしお フライドポテト	じゃが芋 青のり 塩 油	★ 小松菜とツナの みそおにぎり	米 小松菜 ツナ かつお節 ごま油 みりん 味噌	★ あんまん	小豆 三温糖 小麦粉 ドライイースト 塩 油 グラニュー糖 ねりごま	せんべい	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
23		10・24		11・25 (もも組ビーフカレーライス)		12・26		13・27(もも組お弁当の日)		14・28	
ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ビーフ ハヤシライス	米 玄米 牛肉 玉葱 じゃが芋 人参 グリンピース コンソメ 赤ワイン ケチャップ 片栗粉	ごはん	米 玄米	ごはん	米 玄米	ぐつぐつ 鶏わかめうどん	うどん 鶏肉 わかめ 人参 ほうれん草 かまぼこ みりん 醤油 三温糖 かつお 昆布
鶏の塩麹唐揚げ	鶏肉 塩麹 酒 生姜 片栗粉 油	回鍋肉	豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン ニラ エリンギ 酒 赤味噌 醤油 三温糖 中華あじ	キャベツの 塩昆布和え	キャベツ ちくわ 人参 塩昆布 ごま油	鯖の照り焼き	鯖 生姜 酒 醤油 みりん 三温糖	肉じゃが	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく グリンピース 醤油 三温糖 みりん 酒 かつお	バナナ	
春雨サラダ	春雨 胡瓜 人参 ツナ 醤油 三温糖 酢 ごま油	ポテトサラダ	じゃが芋 カニカマ コーン ブロッコリー マヨネーズ			卵の花	おから 人参 しめじ ちくわ ほうれん草 醤油 みりん かつお	三色なます	大根 人参 胡瓜 しらす 醤油 三温糖 酢		
かぶの 味噌汁	かぶ 玉葱 舞茸 ブロッコリー 味噌 かつお	わかめスープ	わかめ 玉葱 舞茸 人参 中華あじ 醤油			里芋の味噌汁	里芋 白菜 蓮根 味噌 かつお	きのこの 味噌汁	しめじ えのき 豆腐 味噌 かつお		
		おじゃこ				鶏レバー				27日 もも組お弁当の日 	
★ ココアプリン	ココアパウダー 牛乳 ゼラチン 三温糖	★ ボンデケーキ	白玉粉 小麦粉 牛乳 粉チーズ 油 ベーキングパウダー	★ フルーツ ヨーグルト	バナナ りんご パイン缶 ヨーグルト 三温糖	★ ピザパン	玉葱 ピーマン コーン チーズ ケチャップ 強力粉 三温糖 塩 ドライイースト 油	★ ちんすこう	小麦粉 三温糖 塩 油	パイ	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。

※★マークは手作りおやつです。

《1月5日(木) 新年初寄り会》

・お雑煮…餅・鶏肉・ほうれん草・大根・金時人参・小芋・かつお節・白味噌・かつお・昆布

《1月20日(金) お誕生感謝会》

・蒸し寿司…米・人参・蓮根・卵・豆苗・塩・酢・三温糖・昆布
 ・鮭の竜田揚げ…鮭・片栗粉・生姜・酒・醤油・油
 ・ほうれん草の白和え…ほうれん草・しめじ・豆腐・人参・白味噌・醤油・三温糖
 ・白菜のすまし汁…白菜・人参・わかめ・醤油・かつお

※もも組幼児食への移行期間※

25日はビーフカレーライスです。
 27日はお弁当の日です。
 19日すき焼き風煮にねぎが入ります。
 7・14・21・28日のうどんにねぎが入ります。

★1月 旬の食材★

白菜 大根 かぶ ブロッコリー
 ほうれん草 里芋 蓮根 ごぼう 鱈
 みかん



おやつ

・★ぜんざい…もち米・小豆・三温糖・塩