



1月のこんだて



ご飯

の日はご家庭のご飯、

パン

の日は園のパンです。

7日	金	ご飯	カレーライス 春雨のサラダ 牛乳 果物(バナナ)	牛肉・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・カレールー ロースハム・きゅうり・キャベツ・人参・春雨・マヨネーズ 牛乳 バナナ
11日	火	ご飯	野菜炒め コロケ そうめんとお小松菜の味噌汁 カップヨーグルト	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・もやし・天ぷら・桜えび 牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・卵・パン粉 そうめん・小松菜・玉ねぎ・油揚げ・味噌 カップヨーグルト
12日	水	ご飯	ポニー鍋 れんこんのきんぴら ウインナー 牛乳・果物(パインアップル)	鶏ミンチ・卵・玉ねぎ・人参・白菜・大根・水菜・白ねぎ・えのき・しめじ・かまぼこ・豆腐 れんこん・人参・いりごま ウインナー 牛乳・パインアップル
14日	金	パン	ナポリタンスパゲティ シーチキンサラダ コンソメスープ 食パン・ミニゼリー	ロースハム・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム缶・バター・トマト缶・粉チーズ・スパゲティ麺 シーチキン・じゃがいも・キャベツ・人参・きゅうり・コーン・マヨネーズ ベーコン・玉ねぎ・人参 食パン・ミニゼリー
17日	月	ご飯	中華丼 えびシュウマイ 牛乳 あべかわマカロニ	豚肉・人参・ピーマン・玉ねぎ・たけのこ・白菜・いか・うずらの卵・干しいたけ・かまぼこ えび・玉ねぎ・魚肉すり身・豆腐 牛乳 マカロニ・きなこ
18日	火	ご飯	筑前煮 白身魚フライ わかめスープ 果物(みかん)	鶏肉・ごぼう・れんこん・人参・こんにゃく・里芋・大根・竹の子・干しいたけ 白身魚・パン粉 わかめ・玉ねぎ・かまぼこ・えのき・人参 みかん
19日	水	ご飯 (ご飯は少なめに 入れてください)	焼きそば 玉子焼き 豆腐と油揚げの味噌汁 手作りカルピスゼリー	豚肉・人参・玉葱・もやし・キャベツ・天ぷら・かまぼこ・かつお節・青のり・やきそば麺 卵 豆腐・油揚げ・小ねぎ・わかめ・味噌 カルピス・寒天
21日	金	ご飯	ハヤシライス コーンとカニカマのサラダ 牛乳 アップルケーキ	牛肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・ハヤシルウ カニかま・コーン・きゅうり・キャベツ・マヨネーズ 牛乳 りんご・小麦粉・卵
24日	月	ご飯	おでん 焼きししゃも ほうれん草ともやしのおひたし 牛乳・かみかみこんぶ	鶏肉・うずらの玉子・ちくわ・こんにゃく・丸天・大根・人参・里芋・厚揚げ ししゃも ほうれん草・もやし・人参・ちりめん・かつお節 牛乳・昆布
25日	火	ご飯	ハンバーグ スクランブルエッグ 野菜たっぷりスープ 枝豆・一口チーズ	豚肉・牛肉・玉ねぎ・卵・パン粉・牛乳 ベーコン・卵・パセリ 鶏肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・じゃがいも・もやし・コーン 枝豆・チーズ
26日	水	ご飯 (ご飯は少なめに 入れてください)	親子うどん かぼちゃと豆腐の落とし揚げ 牛乳 さつま芋とりんごの甘煮	鶏肉・かまぼこ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・うどん麺・卵 かぼちゃ・豆腐・玉ねぎ・人参 牛乳 りんご・さつま芋
28日	金	ご飯	ブリ大根 ばんさんすう えのきと玉ねぎの味噌汁 プリン	ぶり・大根・しょうが ロースハム・きゅうり・キャベツ・人参・きくらげ・春雨 えのき・玉ねぎ・小ねぎ・わかめ・豆腐・味噌 プリン
31日	月	パン	コーンクリームシチュー マカロニサラダ コッペパン フルーツヨーグルト	鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・クリームコーン・牛乳・シチュールー マカロニ・ロースハム・きゅうり・人参・コーン・マヨネーズ コッペパン 桃・洋梨・パインアップル・バナナ・ヨーグルト

《お願い》

ご飯の日は、白いご飯だけをお子様の食べられる量に合わせて入れて下さい。(雑穀米等は、可。ふりかけ・おにぎりは、不可。)

お弁当のふたは、中身が冷めてから閉めるようにして下さい。

