

1月のこんだて

5日・19日（火）

豚バラ大根
ほうれん草のきのこあえ
麩のみそ汁
388kcal

お茶
フルーツきんとん（5日）
田作り（19日）



6日・20日（水）

真珠蒸し
いんげんのおかかあえ
みつばの白みそ汁
378kcal

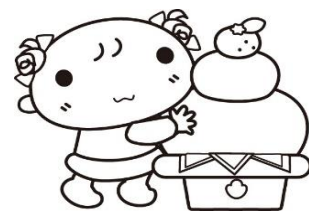
牛乳
お菓子



7日・21日（木）

さばの塩麹焼き
かぶの浅漬け
七草入り豆乳汁
482kcal

牛乳
お菓子



8日・22日（金）

鶏の唐揚げ
マカロニサラダ
白菜のスープ
456kcal

お茶
かぼちゃぜんざい（8日）
ねったぼ（22日）



12日・26日（火）

肉じゃが
キャベツのしらすあえ
大根のすまし汁
422kcal

牛乳
あんこケーキ（12日）
黒豆蒸しパン（26日）



13日・27日（水）

たらのコーンクリームかけ
白菜とひじきのマリネ
ミートボールのスープ
389kcal

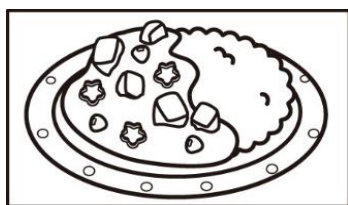
牛乳
お菓子



14日・28日（木）

ビーフカレー
フルーツヨーグルト
522kcal

牛乳
お菓子



15日（金）

鮭の幽庵焼き
ほうれんそうの白あえ
白菜のみそ汁
392kcal

牛乳
ビスコッティ（15日）



18日（月）

厚揚げのごまみそ炒め
平天サラダ
ゆずにゅうめん汁
424kcal

牛乳
お菓子



25日（月）

鮭のちゃんちゃん焼き
ブロッコリーのささみあえ
豆腐のとろみ汁
385kcal

牛乳
お菓子



29日（金）

うどんめし
シュウマイ
ごまあえ
中華スープ
フルーツ
464kcal

お茶
ゼリー



お正月は、おせち料理を ご
家族で食べられましたか？黒
豆は「邪気を払い、まめに暮
らせませうに」 き
んとんは「金運がよく なり
ますように」との意味が込め
られています。園では、お正
月の行事食を おやつで食
べます。



献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
5 ・ 19 (火)	白飯 豚バラ大根 ほうれん草の きのこあえ 麩のみそ汁	米、砂糖、ふ	豚肉、みそ 油揚げ、かつお節 わかめ	もやし、こまつな しめじ、えのきだけ にんじん、しょうが ほうれんそう だいこん	お茶 フルーツきんとん (5日) 田作り(19日)
6 ・ 20 (水)	真珠蒸し いんげんのおかかあえ みつばの白みそ汁	もち米、片栗粉 パン粉、砂糖 ごま油	豚ひき肉、白みそ 木綿豆腐、油揚げ かつお節、牛乳	たまねぎ、いんげん かぶ、にんじん コーン、みつば 干しいたけ しょうが	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (木)	白飯 さばの塩麹焼き かぶの浅漬け 七草入り豆乳汁	米、砂糖	さば、木綿豆腐 油揚げ、米みそ 鶏肉、牛乳	はくさい、だいこん きゅうり、かぶ にんじん、しめじ ごぼう、七草	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (金)	白飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 白菜のスープ	米、じゃがいも マヨネーズ、油 マカロニ、片栗粉	鶏肉、ハム、卵	はくさい、コーン きゅうり にんじん しょうが にんにく	お茶 かぼちゃぜんざい (8日) ねったぼ (22日)
12 ・ 26 (火)	白飯 肉じゃが キャベツのしらすあえ 大根のすまし汁	じゃがいも、米 砂糖、油 こんにゃく	牛肉、油揚げ しらす干し	まいたけ、キャベツ グリーンピース だいこん たまねぎ にんじん	牛乳 あんこケーキ (12日) 黒豆蒸しパン (26日)
13 ・ 27 (水)	白飯 たらこのコーン クリームかけ 白菜とひじきのマリネ ミートボールのスープ	米、はるさめ 片栗粉、砂糖、油	たら、豚ひき肉 牛乳、チーズ ハム、ひじき	クリームコーン缶 こまつな、きゅうり はくさい、にんじん しょうが ねぎ	牛乳 お菓子
14 ・ 28 (木)	白飯 ビーフカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、粉糖	ヨーグルト 牛肉、牛乳	たまねぎ、バナナ にんじん、みかん缶 パイン缶、もも缶 グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
15 (金)	白飯 鮭の幽庵焼き ほうれん草の白あえ 白菜のみそ汁	米、こんにゃく ねりごま、砂糖	さけ、木綿豆腐 豚肉、みそ、鶏肉	はくさい、えのきだけ しめじ、にんじん ほうれんそう ねぎ、ゆず	牛乳 ビスコッティ
18 (月)	白飯 厚揚げのごまみそ炒め 平天サラダ ゆずにゅうめん汁	米、そうめん ごま油、油 砂糖、片栗粉	厚揚げ、豚ひき肉 平天、みそ 油揚げ、ごま	たまねぎ、キャベツ こまつな、にんにく にんじん、ピーマン ほうれんそう コーン、ねぎ ゆず、しょうが	牛乳 お菓子
25 (月)	白飯 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの ささみあえ 豆腐のとろみ汁	米、油、片栗粉 砂糖	さけ、絹ごし豆腐 鶏ささ身、みそ 焼きのり	たまねぎ、しめじ コーン、にんじん ねぎ、レモン果汁 キャベツ ブロッコリー	牛乳 お菓子
29 (金)	うどんめし シュウマイ ごまあえ 中華スープ フルーツ	うどん、米、油 砂糖	絹ごし豆腐 鶏肉、ごま 豚ひき肉	パイン缶、みかん缶 ブロッコリー、ねぎ はくさい、たくあん もやし、キャベツ チンゲンサイ コーン、にんじん	お茶 ゼリー

- ❀ 6日・20日の「真珠蒸し」は肉団子にもち米をまぶし、もち米を真珠に見立てた蒸し物です。
- ❀ 15日のおやつ「ビスコッティ」は、イタリアの硬い食感が特徴の伝統菓子です。
- ❀ 22日のおやつ「ねったぼ」は、さつま芋ともち米を使用して練ったぼたもちです。