

2017年

1月
こんだて表

ひかりのご保育園

日	曜日	献立名	おやつ	力と熱となる食べ物	身体を大きくしたり丈夫にしたりする食べ物	身体の調子を調える食べ物
4	水	野菜炒め、味噌汁、ミカン	ホットケーキ、牛乳	米、油	豆腐、牛乳	からし菜、人参、たまねぎ、ミカン
5	木	シチュー、りんご	黒糖饅頭、牛乳	米、油、小麦粉	鶏肉、牛乳	人参、玉ねぎ、ジャガイモ、りんご
6	金	タコライス、スープ	コーンフレーク、牛乳	米、油	たまご、チーズ、牛豚ひき肉、わかめ	人参、玉ねぎ、レタス、バナナ
7	土	ちらし寿司		米、油	たまご	ねぎ、人参
10	火	沖縄そば、バナナ	おにぎり、牛乳	沖縄そば、油、マヨネーズ	たまご、ちくわ、牛乳	ねぎ、キャベツ、人参、バナナ
11	水	お誕生会カレーケーキ	お誕生ケーキ、牛乳	米、油	鶏肉、牛乳	人参、玉葱、ジャガイモ
12	木	ひじき炒め、味噌汁、みかん	せんべい、牛乳	米、油、ごま	ちくわ、ひじき、牛乳、	人参、玉ねぎ、蒟蒻、みかん
13	金	人参しりしり、、スープ、オレンジ	蒸ケーキ、牛乳	米、麦、油	ウインナー、卵	しめじ、人参、玉ねぎ、オレンジ
14	土	ちらし寿司		米、油	たまご	ねぎ、人参
16	月	野菜炒め、味噌汁、みかん	ホットケーキ、牛乳	米、油	豆腐、牛乳	キャベツ、人参、たまねぎ、青梗菜、みかん
17	火	ハヤシライス、ヨーグルト	コーンフレーク、牛乳	米、油	鶏肉、牛乳	人参、玉葱、ジャガイモ、冬瓜
18	水	三色丼、りんご	パン、牛乳	米、油、小麦粉	合挽肉、牛乳	ねぎ、人参、りんご
19	木	麻婆豆腐、味噌汁、バナナ	芋煮、牛乳	米、小麦、油	豆腐、挽き肉、牛乳	人参、玉葱、茄子、さつまいも、バナナ
20	金	スパゲティミートソース、りんご	ふりかけおにぎり、牛乳	米、油	合挽肉、牛乳	人参、玉ねぎ、えのき、青菜
21	土	ジュシー		米	たまご、わかめ	ねぎ、人参
23	月	人参豆腐炒め、味噌汁、みかん	せんべい牛乳	米、油	たまご、豆腐、わかめ	人参、玉葱、みかん
24	火	豚汁 バナナ	クッキー、牛乳	米、油	豚肉、牛乳	人参、蒟蒻、舞茸、ごぼう、バナナ
25	水	お楽しみ会（お弁当会）			牛乳	
26	木	豆腐汁、ネーブル	ホットケーキ、牛乳	米、油	豚肉、蒟蒻、牛乳	人参、青菜、玉葱、大根
27	金	麻婆春雨、味噌汁、バナナ	くずもち、牛乳	米、小麦、油	豆腐、挽き肉、牛乳	人参、玉葱、茄子、バナナ
28	土	ちらし寿司		米、油	たまご	ねぎ、人参
30	月	炊込みご飯、わかめ、大根味噌汁	コーンフレーク、牛乳	米、油	たまご、豚肉、牛乳	人参、玉ねぎ、大根、たけのこ、りんご
31	火	きのこシチュー、ネーブル	芋煮、牛乳	米、小麦粉	鶏肉、牛乳	じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、さつまいも

材料等の都合により献立を変更する場合があります。