

平成30年 1月

こんだてよていひょう

曜日	午前のおやつ (乳児)	副食(乳幼児)	3時のおやつ (乳幼児)	赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子をととのえるもの	
4	木	牛乳 麻婆豆腐 きゅうりの塩もみ みかん	牛乳 ビスコ	牛乳 豆腐	精白米	エリンギ 長ねぎ きゅうり みかん	
5	金	牛乳 チキンカレー わかめサラダ オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 わかめ シーチキン	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン缶 オレンジ	
6	土	牛乳 卵サンド 麦茶 パナナ	ハーベスト	牛乳 卵	食パン	バナナ	
8	月	<b>成人の日</b>					
9	火	スポン 筑前煮 しゅうまい 白菜と春雨のスープ グレープフルーツ	牛乳 スチームチーズケーキ	牛乳 スポン 鶏肉 さつま揚げ しゅうまい 春雨 卵 チーズ	精白米 じゃが芋 こんにやく 小麦粉 マーガリン	人参 いんげん 白菜 小松菜 エリンギ グレープフルーツ	
10	水	豆乳 きのこうどん さつま芋ときゅうりの合わせ 野菜ジュース オレンジ	牛乳 かぼちゃドーナツ	牛乳 豆乳 豚肉 なたと 卵 スキムミルク	うどん さつま芋 小麦粉 バター	しめじ えのきだけ なめこ 長ねぎ 人参 きゅうり オレンジ かぼちゃ 野菜ジュース	
11	木	牛乳 鮭の石狩煮 ほうれん草のごま和え ウインナー りんご	麦茶 アパンマンポテト	牛乳 鮭 豆腐 ウインナー	精白米 ごま ポテト	大根 人参 長ねぎ えのき だけ ほうれん草 りんご	
12	金	牛乳 海老フライ 千切りキャベツ ミニトマト イタリアンスープ キウイフルーツ	アップルジュース フランクフルト	牛乳 海老 卵 粉チーズ フランクフルト	精白米 パン粉	キャベツ ミニトマト 人参 コーン缶 パセリ キウイフ ルーツ アップルジュース	
13	土	牛乳 ツナサンド 麦茶 パナナ	せんべい	牛乳 シーチキン	食パン	バナナ	
15	月	牛乳 ピザ風ちくわ 春雨サラダ 味噌汁 みかん	ミルクティ マドレーヌ	牛乳 竹輪 チーズ 春雨 ハム ミルクティ わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり みかん	
16	火	マミー かじき鮓の味噌煮 五日ナムル にら玉スープ バナナ	牛乳 茶巾栗きんとん	牛乳 マミー かじき鮓 ささみ 卵	精白米 さつま芋	ほうれん草 もやし 人参 きゅうり にら 玉ねぎ パナ ナ 栗	
17	水	牛乳 ツナ入り和風スパゲティ ほうれん草サラダ のむヨーグルト グレープフルーツ	ココア スティックメロンパン	牛乳 シーチキン ベーコン 卵 ハム のむヨーグルト	スパゲティ	玉ねぎ 人参 えのきだけ ピーマン ほうれん草 グ レープフルーツ	
18	木	野菜 ジュース 里芋と挽肉のカレー チップサラダ 福神漬 クロレラ オレンジ	牛乳 北京まんじゅう	いちごオーレ 牛乳 豚挽肉 ウインナー 春雨 卵	精白米 小麦粉 バター	キャベツ 人参 もやし 玉 ねぎ 白菜 エリンギ 小松 菜 レーズン オレンジ	
19	金	牛乳 ハンバーグ キャベツとパイナップルのサラダ すまし汁 いちご	プリン生クリーム添え	牛乳 豚挽肉 牛挽肉 はん ぺん わかめ 生クリーム プ リン	精白米	キャベツ パイン缶 テンゲ ン菜 いちご	
20	土	牛乳 ハムサンド 麦茶 パナナ	せんべい	牛乳	食パン	バナナ	
22	月	のむ ヨーグルト 鮭のマヨネーズ焼き ゆでブロッコリー キャベツスープ キウイフルーツ	牛乳 オートミールクッキー	牛乳 のむヨーグルト 鮭 な ると 卵	精白米 小麦粉 オートミール バター	コーン缶 ブロッコリー キャ ベツ 木くらげ もやし キウ イフルーツ	
23	火	牛乳 ポトフ かぼちゃサラダ アンパンマンポテト わかめご飯 みかん	麦茶 ピザまん	牛乳 豚肉 卵 わかめご飯	精白米 じゃが芋 ピザまん	キャベツ 玉ねぎ 人参 し めじ かぼちゃ みかん	
24	水	牛乳 野菜入り味噌ラーメン わかめときゅうりの酢の物 スポン オレンジ	イチゴオーレ フルーツサンド	牛乳 豚肉 なたと ずらの 卵缶 わかめ スポン イチ ゴオーレ 生クリーム	中華麺 食パン	人参 白菜 にら もやし 長 ねぎ コーン缶 きゅうり オ レンジ いちご パナナ	
25	木	野菜 ジュース 酢豚 チーズ棒 味噌汁 パナナ	牛乳 豆腐のパウンドケーキ	牛乳 豚肉 チーズ 豆腐 わ かめ	精白米 じゃが芋 ホットケ ーキミックス	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ ほうれん 草 長ねぎ パナナ	
26	金	牛乳 (乳) カレー ウインナー グリーンサラダ いちご (幼) バイキング: わかめスープ 唐揚げ 肉団子 ウインナー ポテト グラタン グリーンサラダ ほうれん草ソテー オムレツ 煮豆 カレー パパロア お芋の和菓子 いちご メロン オレンジ	アップルティ せんべい	牛乳 ウインナー 卵 ハム 鶏肉 豚肉 肉団子 わかめ 煮豆	精白米 ポテト じゃが芋	レタス きゅうり 人参 玉ね ぎ ほうれん草 コーン缶 いちご メロン オレンジ	
27	土	牛乳 卵サンド 麦茶 パナナ	ハーベスト	牛乳 卵	食パン	バナナ	
29	月	牛乳 いかと大根の煮物 味噌汁 きゅうりとウインナーのごま酢和え いちご	豆乳 さつま芋スティック	牛乳 豆乳 いか ウインナー わかめ	精白米 ごま さつま芋	大根 人参 きゅうり 白菜 長ねぎ いちご	
30	火	のむ ヨーグルト 竹輪のグリーンシチュー イタリアンサラダ アップルジュース グレープフルーツ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 のむヨーグルト 竹輪	精白米 じゃが芋 コーンフ レーク	玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 ほうれん草 レタス きゅうり ラ ディッシュ アップルジュース 桃 缶	
31	水	豆乳 五目うどん きゅうりとかぶの塩もみ 牛乳 みかん	麦茶 ミニおにぎり	牛乳 豆乳 豚肉 油揚げ な ると のり	うどん 精白米	長ねぎ 人参 エリンギ きゅ うり かぶ みかん	