

平成31年 1月

こんだてよていひょう

日曜日	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 金	牛乳	麻婆豆腐 きゅうりの塩もみ みかん	牛乳 せんべい	牛乳 豆腐	精白米	エリンギ 長ねぎ きゅうり みかん
5 土	ぶどう ジュース	ハムサンド 麦茶 バナナ	ハーベスト	ハム	食パン	バナナ 野菜ジュース
7 月	オレンジ ジュース	鮭の石狩煮 ほうれん草のごま和え アンパンマンポテト いちご	牛乳 バームクーヘン	牛乳 鮭 豆腐	精白米 ごま ポテト	大根 人参 長ねぎ いちご えのきだけ ほうれん草 オレンジジュース
8 火	牛乳	じゃが芋のきんぴら 春雨サラダ 味噌汁 パイン缶	マミー ピザまん	牛乳 豚肉 春雨 ハム 油揚げ マミー	精白米 じゃが芋 ピザまん	ピーマン エリンギ 人参 きゅうり もやし パイン缶 にら
9 水	のむ ヨーグルト	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 スティックメロンパン	のむヨーグルト 牛乳 豚肉 なると 油揚げ	うどん さつま芋 メロンパン	しめじ えのきだけ なめこ 人参 長ねぎ きゅうり オレンジ
10 木	牛乳	筑前煮 しゅうまい 味噌汁 みかん	ミルクティー ビスコ	牛乳 鶏肉 厚揚げ わかめ さつま揚げ こんにやく しゅうまい	精白米 じゃが芋	人参 いんげん 長ねぎ みかん
11 金	牛乳	かじき鮭の味噌煮 白菜と春雨のスープ 大根サラダ グレープフルーツ	アップルジュース たこ焼	牛乳 かじき鮭 春雨	精白米 たこ焼	大根 きゅうり 白菜 小松菜 エリンギ グレープフルーツ
12 土	野菜 ジュース	卵サンド 麦茶 バナナ	せんべい	卵	食パン	バナナ 野菜ジュース
14 月	成人の日					
15 火	豆乳	竹輪のグリーンシチュー チップサラダ クロレラ バナナ	牛乳 コーンフレーク	豆乳 牛乳 竹輪 クロレラ サラミソーセージ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 マッシュルーム缶 レタス みかん ぶどうジュース
16 水	野菜 ジュース	焼きうどん(ソース) きゅうりとかぶの塩もみ ぶどうジュース みかん	牛乳 ふかし芋	牛乳 豚肉 かつお節 なると	うどん さつま芋	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ かぶ みかん ぶどうジュース
17 木	牛乳	野菜ソテー ウインナー 味噌汁 桃缶	カルピス せんべい	牛乳 豚挽肉 ウインナー わかめ カルピス	精白米 ふ	キャベツ もやし ピーマン 人参 長ねぎ 桃缶
18 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 卵 わかめ はんぺん プリン 生クリーム	精白米 パン粉	玉ねぎ ピーマン キャベツ パイン缶 チンゲン菜 いちご
19 土	野菜 ジュース	ツナサンド 麦茶 バナナ	ハーベスト	シーチキン	食パン	バナナ 野菜ジュース
21 月	牛乳	鮭フライ(タルタルソース) 五目ナムル 味噌汁 オレンジ	のむヨーグルト スチームチーズケーキ	牛乳 ささみ 油揚げ わかめ 鮭 のむヨーグルト 卵 チーズ	精白米 パン粉 小麦粉 マーガリン	ほうれん草 もやし 人参 きゅうり 大根
22 火	アップル ジュース	チキンカレー カニ風味サラダ 福神漬 クロレラ みかん	牛乳 バナナ	牛乳 鶏肉 カニかまぼこ クロレラ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 福神漬 みかん バナナ
23 水	牛乳	五目うどん たくあんときゅうりのごま和え 野菜ジュース キウイフルーツ	イチゴオーレ フルーツサンド	牛乳 豚肉 油揚げ なると いちごオーレ 生クリーム	うどん ごま 食パン	長ねぎ エリンギ たくあん 人参 きゅうり 野菜ジュース いちご キウイフルーツ バナナ
24 木	牛乳	青椒肉絲 かぼちゃの煮付 味噌汁 バナナ	豆乳 フライドポテト	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 豆乳	精白米 ポテト	ピーマン 竹の子 かぼちゃ ほうれん草 バナナ
25 金	ぶどう ジュース	いかと大根の煮物 グレープフルーツ きゅうりとウインナーのごま酢和え にら玉スープ	牛乳 茶巾栗きんとん	牛乳 いか ウインナー 卵	精白米 さつま芋	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ にら グレープフルーツ 栗
26 土	野菜 ジュース	ハムサンド 麦茶 バナナ	せんべい	ハム	食パン	バナナ 野菜ジュース
28 月	マミー	ツナポテトサラダ しらす入り納豆 りんご かぼちゃと豆乳の味噌汁	牛乳 北京まんじゅう	牛乳 マミー シーチキン 卵 しらす干し 納豆 豆乳	精白米 小麦粉 バター じゃが芋	人参 きゅうり ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ りんご
29 火	牛乳	コーンフレークチキン ゆでブロッコリー キャベツスープ いちご	フルーチェ	牛乳 鶏肉 粉チーズ なると	精白米 コーンフレーク パン粉	ブロッコリー キャベツ もやし 木くらげ いちご
30 水	のむ ヨーグルト	ツナ入り和風スパゲティ イタリアンサラダ 牛乳 グレープフルーツ	アップルジュース ミニおにぎり	のむヨーグルト シーチキン ベーコン 牛乳 のり	スパゲティ 精白米	玉ねぎ えのきだけ ピーマン レタス きゅうり ラディッシュ グレープフルーツ 人参 アップルジュース
31 木	牛乳	(バイキング)しゅうまい 揚げぎょうざ 春巻き 焼きそば チャーハン ラーメン ナムル 春雨サラダ 卵スープ オレンジ ごま団子 プチシュー	麦茶 アンパンマンポテト	牛乳 しゅうまい ぎょうざ 卵 春巻き 春雨 わかめ	焼きそば チャーハン ポテト ラーメン	ほうれん草 人参 きゅうり オレンジ

