

令和 3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	月	牛乳	ミートボール きゅうりの塩もみ 味噌汁 桃缶	クロレラ せんべい	牛乳 ミートボール クロレラ	精白米 ふ	きゅうり 長ねぎ わかめ 桃缶	
5	火	牛乳	白身魚フライ 千切りキャベツ 味噌汁 パイン缶	アップルジュース バームクーヘン	牛乳 白身魚 油揚げ	精白米	キャベツ 玉ねぎ わかめ パイン缶 アップルジュース	
6	水	牛乳	麻婆豆腐 ゆでブロッコリー アンパンマンポテト みかん	クロレラ 源氏パイ	牛乳 豆腐 クロレラ	精白米 じゃが芋	長ねぎ エリンギ みかん ブロッコリー	
7	木	豆乳	ツナ入り和風スパゲティ カニ風味サラダ 野菜ジュース キウイフルーツ	牛乳 スティックパン	豆乳 シーチキン 牛乳 カニかまぼこ	スパゲティ パン	玉ねぎ 人参 えのきだけ キャベツ 野菜ジュース きゅうり キウイフルーツ	
8	金	ぶどう ジュース	じゃが芋のきんぴら ウィンナー 味噌汁 パナナ	プリン	豚肉 ウィンナー プリン	精白米 じゃが芋	ぶどうジュース エリンギ 人参 ビーマン パナナ	
9	土	野菜 ジュース	ポークカレー 麦茶 パナナ	アップルジュース ハーベスト	豚肉	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ アップルジュース	
11	月	成人の日						
12	火	牛乳	筑前煮 しゅうまい 味噌汁 グレープフルーツ	ミルクティー カステラ	牛乳 鶏肉 さつま揚げ しゅうまい 油揚げ	精白米 じゃが芋	人参 こんにやく いんげん 大根 グレープフルーツ わかめ	
13	水	野菜 ジュース	きつねうどん キャベツのごま和え クロレラ パナナ	牛乳 揚げパン	豚肉 油揚げ なたと 牛乳 かまぼこ クロレラ	うどん ごま バターロール	野菜ジュース 長ねぎ 人参 エリンギ キャベツ パナナ	
14	木	牛乳	カレーコロッケ ひじきのツナ和えサラダ キャベツスープ いちご	りんご ウエハース	牛乳 豚挽肉 シーチキン なたと	精白米 じゃが芋	人参 レタス ひじき もやし キャベツ きくらげ いちご りんご	
15	金	牛乳	里芋と挽肉のカレー コールスローサラダ 福神漬 アップルジュース オレンジ	牛乳 フルーツサンド	ビルクル 豚挽肉 牛挽肉 牛乳 生クリーム	精白米 里芋 食パン	長ねぎ キャベツ コーン缶 人参 マッシュルーム缶 福神漬 オレンジ いちご パナナ	
16	土	野菜 ジュース	クリームシチュー 麦茶 パナナ	クロレラ せんべい	クロレラ 豚肉	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ	
18	月	牛乳	いかと大根の煮物 ほうれん草のごま和え 味噌汁 桃缶	カルピス バナナ	牛乳 いか カルピス	精白米 ごま じゃが芋	大根 ほうれん草 玉ねぎ 人参 わかめ 桃缶	
19	火	(誕生会) オレンジ ジュース	鶏の唐揚げ チップサラダ 中華スープ いちご	のむヨーグルト プチケーキ	鶏肉 サラミソーセージ 焼豚 生クリーム のむヨーグルト 春雨	精白米 ごま	オレンジジュース きゅうり レタス 人参 玉ねぎ いちご エリンギ	
20	水	(食育) いちごオーレ	魚のホイル焼き ゆでブロッコリー すまし汁 グレープフルーツ	アップルジュース フランクフルト	いちごオーレ かじき鮓 はんぺん フランクフルト	精白米	キャベツ コーン缶 テンゲン菜 しめじ ブロッコリー わかめ アップルジュース グレープフルーツ	
21	木	豆乳	チャーシュー入り醤油ラーメン クロレラ ツナきゅうりの和風和え みかん	牛乳 肉まん	豆乳 牛乳 焼豚 クロレラ なたと シーチキン 肉まん	中華麺	ほうれん草 コーン缶 きゅうり みかん	
22	金	牛乳	鶏ちゃんこ わかめサラダ チーズ竹輪 バナナ	麦茶 ミニシュークリーム	牛乳 鶏肉チーズ竹輪 油揚げ シーチキン	精白米	大根 人参 長ねぎ 根生姜 白菜 わかめ コーン缶 バナナ	
23	土	野菜 ジュース	チキンカレー 麦茶 パナナ	アップルジュース ハーベスト	鶏肉	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ アップルジュース	
25	月	牛乳	ツナポテトサラダ しらす入り納豆 味噌汁 ウィンナー いちご	フルーチェ	牛乳 シーチキン しらす干し 納豆 ウィンナー 豆腐	精白米 じゃが芋	人参 きゅうり ほうれん草 わかめ いちご	
26	火	アップル ジュース	竹輪のグリーンシチュー マカロニサラダ 野菜ジュース パイン缶	牛乳 コーンフレーク	竹輪 ハム 牛乳	精白米 じゃが芋 マカロニ	アップルジュース 玉ねぎ 人参 ほうれん草 マッシュルーム缶 野菜ジュース パイン缶 きゅうり	
27	水	牛乳	麻婆豆腐 棒棒鶏 アンパンマンポテト みかん	スポロン ミニドーナツ	牛乳 豆腐 ささみ	精白米 じゃが芋 ごま	エリンギ 長ねぎ きゅうり みかん	
28	木	のむ ヨーグルト	五目うどん かぶときゅうりの塩もみ アップルジュース パナナ	豆乳 ふかし芋	のむヨーグルト なたと 豆乳 油揚げ	うどん さつま芋	長ねぎ 人参 エリンギ かぶ きゅうり パナナ アップルジュース	
29	金	ピルフル	鮭のごま味噌焼き 五目ナムル にら卵スープ オレンジ	牛乳 クリームクッキーズ	ビルクル 鮭 ささみ 卵 牛乳 生クリーム	精白米 小麦粉 マーガリン	ほうれん草 もやし きゅうり 人参 にら 玉ねぎ オレンジ	
30	土	野菜 ジュース	ビーフシチュー 麦茶 パナナ	クロレラ せんべい	クロレラ 豚肉	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ	

