

令和 4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	火	いちご オーレ	クリームシチュー 即席漬 バナナ	クロレラアップル ハーベスト	いちごオーレ 豚肉 クロレラアップル	精白米 ジャが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり バナナ
5	水	アップル ジュース	麻婆豆腐 きゅうりの塩もみ みかん	クロレラ せんべい	豆腐 クロレラ	精白米	アップルジュース エリンギ 長ねぎ きゅうり みかん
6	木	豆乳	ポークカレー マカロニサラダ クロレラ パイン缶	カルピス バームクーヘン	豆乳 クロレラ カルピス	精白米 ジャが芋 マカロニ	玉ねぎ 人参 コーン缶 きゅうり パイン缶
7	金	ピルクル	ポトフ かぼちゃサラダ チーズ竹輪 りんご わかめご飯	牛乳 グラノーラクッキー	ピルクル 卵 チーズ竹輪 牛乳	精白米 ジャが芋 小麦粉 バター グラノーラ	玉ねぎ 人参 しめじ りんご キャベツ かぼちゃ
8	土	野菜 ジュース	ビーフシチュー 麦茶 バナナ	クロレラアップル ハーベスト	クロレラアップル 豚肉	精白米 ジャが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ
10	月	成人の日					
11	火	ぶどう ジュース	野菜入り味噌ラーメン かみかみ和え 野菜ジュース オレンジ	牛乳 フルーツサンド	豚肉 なたと さきいか 生クリーム	中華麺 食パン	ぶどうジュース 人参 白菜 もやし 大根 コーン缶 いちご バナナ きゅうり 野菜ジュース にら オレンジ
12	水	いちご オーレ	海老フライ イタリアンサラダ かまぼこスープ キウイフルーツ	牛乳 お好みパン	いちごオーレ えび ベーコン ハム かまぼこ	精白米 ホットケーキミックス	レタス きゅうり ラディッシュ 人参 長ねぎ わかめ キウイフルーツ キャベツ コーン缶 にら
13	木	牛乳	ハヤシライス チップサラダ クロレラアップル バナナ	麦茶 だんご (ビスコ)	牛乳 サラミソーセージ 豚肉 クロレラアップル	精白米 ジャが芋 だんご	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり バナナ
14	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	のむヨーグルト 人参のパウンドケーキ	牛乳 かじき鮭 ハム 春雨 卵	精白米 小麦粉 バター アーモンド粉	大根 きゅうり 白菜 小松菜 エリンギ グレープフルーツ
15	土	野菜 ジュース	チキンカレー 麦茶 バナナ	クロレラ せんべい	クロレラ 豚肉	精白米 ジャが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ
17	月	アップル ジュース	じゃが芋のきんぴら 春雨サラダ 味噌汁 桃缶	牛乳 肉まん	豚肉 ハム 春雨 油揚げ 牛乳	精白米 ジャが芋 肉まん ごま	アップルジュース ビーマン エリンギ 人参 きゅうり 小松菜 わかめ 桃缶
18	火	牛乳	焼きうどん りんごジュース バナナ きゅうりとウインナーのごま酢和え	いちごオーレ スティックパン	牛乳 豚肉 ウインナー なたと いちごオーレ	うどん メロンパン	白菜 長ねぎ 人参 もやし きゅうり りんごジュース バナナ
19	水	(食育) 豆乳	オープンサンド(コロケック ウインナー) ポテトサラダ コーンスープ オレンジ	麦茶 焼きおにぎり	豆乳 ウインナー 卵 ソーセージ	ロールパン ジャが芋 精白米	人参 きゅうり コーン缶 オレンジ
20	木	(誕生会) 牛乳	ハンバーグ ゆでブロッコリー 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 プリン はんぺん 生クリーム	精白米	玉ねぎ ビーマン いちご ブロッコリー チンゲン菜 わかめ
21	金	野菜 ジュース	いかと大根の煮物 味噌汁 たくあんときゅうりのごま和え みかん	ヨーグルト和え	いか 豆腐 ヨーグルト	精白米	野菜ジュース 大根 わかめ 人参 たくあん ほうれん草 きゅうり みかん パイン缶 桃缶 みかん缶 マンゴー缶 チェリー缶
22	土	野菜 ジュース	クリームシチュー 麦茶 バナナ	クロレラアップル ハーベスト	クロレラアップル 豚肉	精白米 ジャが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ
24	月	牛乳	鮭の石狩煮 ほうれん草のごま和え アンパンマンポテト ふりかけ バナナ	カルピス ミニシュークリーム	牛乳 鮭 豆腐 カルピス	精白米 ジャが芋 ごま	大根 長ねぎ えのきだけ 人参 ほうれん草 バナナ
25	火	オレンジ ジュース	きつねうどん きゅうりとかぶの塩もみ クロレラ みかん	牛乳 カスタードクリームサンド	豚肉 油揚げ クロレラ 牛乳 なたと	精白米 ジャが芋 食パン	人参 きゅうり ほうれん草 わかめ オレンジジュース いちご かぶ
26	水	牛乳	変わりがんもどき 五目ナムル 味噌汁 キウイフルーツ	野菜ジュース 茶巾栗きんとん	牛乳 豚挽肉 豆腐 野菜ジュース	精白米 ふ さつま芋	ひじき エリンギ ほうれん草 栗 長ねぎ 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ わかめ キウイフルーツ
27	木	牛乳	青椒肉絲 さつま芋ときゅうりの合わせ にら玉スープ グレープフルーツ	麦茶 味噌おでん	牛乳 豚肉 卵	精白米 さつま芋	ビーマン 赤ビーマン きゅうり 青ビーマン 玉ねぎ 竹の子 きゅうり 玉ねぎ こんにやく グレープフルーツ にら
28	金	ピルクル	竹輪のグリーンシチュー コールスローサラダ クロレラアップル いちご	牛乳 コーンフレーク	竹輪 クロレラアップル 牛乳 ピルクル	精白米 ジャが芋	オレンジジュース 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ コーン缶 マッシュルーム缶 いちご
29	土	野菜 ジュース	ポークカレー 麦茶 バナナ	クロレラ せんべい	豚肉 クロレラ	精白米 ジャが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ
31	月	のむ ヨーグルト	ツナポテトサラダ しらす入り納豆 ウインナー かぼちゃと豆乳の味噌汁 りんご	牛乳 スチームチーズケーキ	のむヨーグルト シーチキン しらす干し チーズ 卵 納豆 ウインナー 豆乳 牛乳	精白米 ジャが芋 小麦粉 マーガリン	人参 きゅうり かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ りんご

