

令和 5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	水	牛乳	クリームシチュー きゅうりの塩もみ 桃缶	クロレラ ハーベスト	牛乳 豚肉 クロレラ	精白米 ジャが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり 桃缶	
5	木	牛乳	麻婆豆腐 即席漬 パイン缶	クロレラアップル せんべい	牛乳 豆腐 クロレラアップル	精白米	長ねぎ エリンギ きゅうり パイン缶	
6	金	のむ ヨーグルト	ポークカレー マカロニサラダ クロレラ 福神漬 パナナ	牛乳 バームクーヘン	のむヨーグルト 豚肉 ハム 牛乳	精白米 ジャが芋 マカロニ	玉ねぎ 人参 きゅうり パナナ 福神漬	
7	土	野菜 ジュース	ハヤシライス 麦茶 パナナ	クロレラアップル ハーベスト	豚肉 クロレラアップル	精白米 ジャが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ	
9	月	成人の日						
10	火	豆乳	ナポリタン チップサラダ 野菜ジュース グレープフルーツ	牛乳 フルーツサンド	豆乳 豚挽肉 生クリーム 牛乳	スパゲティ 食パン	玉ねぎ ビーマン きゅうり レタス 人参 野菜ジュース グレープフルーツ いちご パナナ	
11	水	牛乳	じゃが芋のきんぴら 春雨サラダ 味噌汁 りんご	ヨーグルト和え	牛乳 豚肉 春雨 油揚げ ハム ヨーグルト	精白米 ジャが芋 ごま	人参 エリンギ きゅうり 小松菜 わかめ 黄桃缶 フェリー缶 パイン缶 マンゴー缶 みかん缶 りんご	
12	木	牛乳	ささみの衣揚げレモンあんかけ いら玉スープ かみかみ和え オレンジ	カルピス ミニシュークリーム	牛乳 ささみ さきいか 卵 カルピス	精白米	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ にら オレンジ	
13	金	ぶどう ジュース	ピザ風ちくわ ほうれん草サラダ 味噌汁 キウイフルーツ	牛乳 レーズンとくるみのケーキ	竹輪 卵 ハム チーズ 卵 油揚げ	精白米 小麦粉 パター	ぶどうジュース レーズン ほうれん草 玉ねぎ わかめ 大根 キウイフルーツ くるみ	
14	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	豚肉 クロレラ	精白米 ジャが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ	
16	月	のむ ヨーグルト	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 パナナ	牛乳 お好みパン	のむヨーグルト いか 豆腐 ハム 牛乳	精白米 ホットケーキミックス ごま	大根 人参 ほうれん草 たくあん わかめ きゅうり パナナ キャベツ にら コーン缶	
17	火	牛乳	五目うどん きゅうりとウインナーのごま酢和え クロレラアップル オレンジ	野菜ジュース マドレーヌ	牛乳 豚肉 油揚げ なた ウインナー クロレラアップル	うどん	長ねぎ エリンギ きゅうり 人参 もやし 野菜ジュース オレンジ	
18	水	(誕生会) ピルクル	ハンバーグ イタリアンサラダ キャベツスープ いちご	プリン生クリーム添え	ピルクル 豚挽肉 牛挽肉 卵 牛乳 ベーコン 生クリーム プリン なた	精白米 パン粉	玉ねぎ ビーマン きゅうり ラディッシュ レタス わかめ キャベツ もやし きくらげ いちご	
19	木	牛乳	青椒肉絲 さつま芋ときゅうりの合わせ 味噌汁 みかん	麦茶 フランクフルト	牛乳 豚肉 ハム 厚揚げ フランクフルト	精白米 さつま芋	ピーマン 竹の子 きゅうり 赤ピーマン 長ねぎ わかめ みかん	
20	金	野菜 ジュース	魚のホイル焼き ゆでブロッコリー 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 かじき鮓 春雨 チーズ 卵	精白米 小麦粉	キャベツ コーン缶 しめじ エリンギ ブロッコリー 白菜 小松菜 グレープフルーツ 野菜ジュース	
21	土	野菜 ジュース	チキンカレー 麦茶 パナナ	クロレラアップル ハーベスト	鶏肉 クロレラアップル	精白米 ジャが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ	
23	月	牛乳	変わりがんもどき 五目ナムル すまし汁 キウイフルーツ	いちごオレ グラノーラクッキー	牛乳 豆腐 豚挽肉 はんべ ん 卵 ささみ いちごオレ 卵	精白米 大和芋 小麦粉 バター グラノーラ	ひじき エリンギ ほうれん草 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし わかめ きゅうり キウイフルーツ	
24	火	オレンジ ジュース	野菜入り味噌ラーメン クロレラ いちご きゅうりとわかめときゅうりの酢の物	牛乳 茶巾栗きんとん	豚肉 なたと しらす干し クロレラ 牛乳	中華麺 さつま芋	オレンジジュース きゅうり 人参 白菜 もやし わかめ コーン缶 にら いちご 栗	
25	水	牛乳	鮭の石狩煮 ほうれん草のごま和え わかめご飯 ミニポテト みかん	のむヨーグルト クリームパン	牛乳 鮭 のむヨーグルト 豆腐	精白米 ジャが芋 ごま パン	大根 人参 長ねぎ みかん ほうれん草 えのきだけ	
26	木	豆乳	竹輪のグリーンシチュー コールスローサラダ 野菜ジュース パナナ	牛乳 ココアホットケーキ	豆乳 竹輪 牛乳 卵	精白米 ホットケーキミックス ジャが芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 マッシュルーム缶 パナナ キャベツ きゅうり 野菜ジュース コーン缶	
27	金	牛乳	酢豚 ひじきのツナ和えサラダ 中華スープ オレンジ	りんご ウエハース	牛乳 豚肉 シーチキン 春雨 焼豚	精白米 ジャが芋 ごま	玉ねぎ エリンギ ひじき ピーマン パイン缶 人参 オレンジ レタス 長ねぎ りんご	
28	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	豚肉 クロレラ	精白米 ジャが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ	
30	月	(食育) いちごオレ	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 グレープフルーツ	牛乳 サンドイッチ	いちごオレ シーチキン 豆乳 しらす干し ウインナー 納豆 チーズ 牛乳 ベーコン	精白米 ジャが芋 食パン	人参 きゅうり ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ レタス グレープフルーツ	
31	火	野菜 ジュース	焼きうどん きゅうりとかぶの塩もみ アップルジュース 桃缶	麦茶 肉まん	豚肉 なた	うどん 肉まん	野菜ジュース 白菜 長ねぎ 人参 きゅうり かぶ 桃缶 アップルジュース	

