

令和 6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	木	ぶどう ジュース	ポークカレー チーズ パナナ	クロレラ ハーベスト	豚肉 クロレラ チーズ	精白米 ジャが芋	玉ねぎ 人参 パナナ ぶどうジュース	
5	金	いちご オレ	麻婆豆腐 きゅうりの塩もみ みかん	クロレラアップル バームクーヘン	いちごオレ クロレラアップル 豆腐	精白米	エリンギ 長ねぎ きゅうり みかん	
6	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	
8	月	成人の日						
9	火	豆乳	五目うどん きゅうりとかぶの塩もみ クロレラアップル オレンジ	牛乳 フルーツサンド	豆乳 豚肉 クロレラアップル 油揚げ 生クリーム	うどん 食パン	長ねぎ 人参 エリンギ かぶ きゅうり オレンジ パナナ いちご	
10	水	牛乳	かじき鮭の味噌煮 白菜と春雨のスープ かみかみ和え みかん	麦茶 たこ焼き	牛乳 かじき鮭 はんぺん 春雨	精白米 たこ焼き	大根 人参 きゅうり 白菜 小松菜 エリンギ みかん	
11	木	アップル ジュース	クリームシチュー グリーンサラダ 野菜ジュース パナナ	カルピス ミニシュークリーム	豚肉 ハム カルピス	精白米 ジャが芋	アップルジュース 玉ねぎ 人参 キャベツ レタス 野菜ジュース きゅうり パナナ	
12	金	牛乳	鮭の石狩煮 ほうれん草のごま和え わかめご飯 アンパンマンポテト グレープフルーツ	ヨーグルト和え	牛乳 鮭 豆腐 ヨーグルト	精白米 ジャが芋 ごま	大根 長ねぎ ほうれん草 人参 グレープフルーツ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 マンゴー缶 チェリー缶	
13	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	
15	月	マミー	変わりがんとどき 白菜のコールスローサラダ 味噌汁 オレンジ	麦茶 フランクフルト	マミー 豚挽肉 豆腐 竹輪 卵 フランクフルト	精白米 大和芋	ひじき エリンギ 人参 白菜 玉ねぎ コーン缶 オレンジ 長ねぎ なめこ わかめ	
16	火	牛乳	焼きうどん 中華きゅうり ぶどうジュース パナナ	のむヨーグルト クリームパン	牛乳 豚肉 のむヨーグルト なると	うどん クリームパン	白菜 長ねぎ 人参 きゅうり ぶどうジュース パナナ	
17	水	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 いちご	牛乳 茶巾栗きんとん	牛乳 いか 竹輪	精白米 ごま さつま芋	野菜ジュース 大根 わかめ たくあん きゅうり キャベツ 人参 わかめ いちご 栗	
18	木	牛乳	ピザ風ちくわ ほうれん草サラダ かまぼこスープ グレープフルーツ	いちごオレ パナナ	牛乳 竹輪 チーズ かまぼこ 卵 いちごオレ ハム	精白米	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 わかめ グレープフルーツ パナナ	
19	金	パイン ジュース	じゃが芋のきんぴら 春雨サラダ 味噌汁 みかん	牛乳 ココアホットケーキ	豚肉 ハム 春雨 油揚げ 牛乳 卵	精白米 ホットケーキミックス じゃが芋	パインジュース エリンギ 人参 ビーマン きゅうり 小松菜 わかめ みかん	
20	土	野菜 ジュース	ハヤシライス 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	
22	月	いちご オレ	野菜入り味噌ラーメン クロレラ 桃缶 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 揚げパン	いちごオレ 豚肉 しらす干し クロレラ 牛乳	中華麺 パターロール	白菜 長ねぎ 人参 もやし コーン缶 きゅうり わかめ にら 桃缶	
23	火	(食育) 牛乳	魚のホイル焼き ゆでブロッコリー すまし汁 キウイフルーツ	りんご ウエハース	牛乳 かじき鮭 はんぺん	精白米	キャベツ コーン缶 しめじ ブロッコリー チンゲン菜 わかめ キウイフルーツ りんご	
24	水	オレンジ ジュース	青椒肉絲 さつま芋ときゅうりの合わせ 味噌汁 パナナ	牛乳 スチームチーズケーキ	豚肉 厚揚げ チーズ 卵	精白米 さつま芋 小麦粉	オレンジジュース ビーマン 赤ビーマン 竹の子 長ねぎ きゅうり わかめ パナナ	
25	木	(誕生会) 牛乳	鶏の唐揚げ 五目ナムル 卵スープ いちご	プリン生クリーム添え	牛乳 鶏肉 ハム 卵 プリン かまぼこ 生クリーム	精白米	ほうれん草 もやし きゅうり わかめ いちご	
26	金	豆乳	里芋と挽肉のカレー マカロニサラダ 福神漬 クロレラアップル みかん	牛乳 ワッフル	豆乳 豚挽肉 ハム 牛乳 クロレラアップル	精白米 里芋 マカロニ	人参 長ねぎ きゅうり 福神漬 みかん	
27	土	野菜 ジュース	クリームシチュー 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	
29	月	ぶどう ジュース	ツナポテトサラダ しらす入り納豆 ウィンナー 中華スープ グレープフルーツ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 シーチキン しらす干し 納豆 ウィンナー 焼豚 春雨	精白米 ジャが芋	ぶどうジュース きゅうり 人参 コーン缶 エリンギ 長ねぎ グレープフルーツ	
30	火	牛乳	ナポリタン チップサラダ 野菜ジュース パナナ	りんごジュース ふかし芋	牛乳 サラミソーセージ 豚挽肉	スパゲティ さつま芋	玉ねぎ ビーマン きゅうり レタス 人参 野菜ジュース パナナ りんごジュース	
31	水	のむ ヨーグルト	酢豚 ひじきのツナ和えサラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳 グラノーラクッキー	のむヨーグルト シーチキン 豚肉 豆腐 牛乳 卵	精白米 ジャが芋 小麦粉 バター グラノーラ	玉ねぎ ほうれん草 レタス 人参 ビーマン パイン缶 ひじき わかめ オレンジ エリンギ	

