

令和5年 2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	
1	水	牛乳	里芋と挽肉のカレー カニ風味サラダ 福神漬け 野菜ジュース パナナ	カルピス バームクーヘン	牛乳 豚挽肉 牛挽肉 カルピス カニかまぼこ	精白米 里芋	長ねぎ きゅうり キャベツ 人参 福神漬け パナナ 野菜ジュース	
2	木	牛乳	肉じゃが れんこんサラダ 味噌汁 りんご	フルーチェ	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 じゃが芋 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ 白滝 グリーンピース缶 れんこん きゅうり レタス 長ねぎ 大根 わかめ りんご	
3	金	(節分) ピルクル	福々ごはん マカロニサラダ けんちん汁 ナゲット みかん	牛乳 鬼パン	ピルクル ハム 福豆 ナゲット 牛乳	精白米 マカロニ 里芋 さつま芋 小麦粉	大根 人参 ごぼう みかん きゅうり	
4	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 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参	
6	月	ぶどう ジュース	ハムカツ アップルサラダ 白菜と春雨のスープ オレンジ	牛乳 豆腐のパウンドケーキ	ハム 春雨 豆腐 卵 牛乳	精白米 ホットケーキミックス	ぶどうジュース キャベツ レーズン りんご エリンギ 白菜 小松菜 オレンジ	
7	火	牛乳	味噌煮込みうどん キャベツのごま和え クロレラ グレープフルーツ	豆乳 揚げパン	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆乳 クロレラ	うどん ごま パターロール 人参	エリンギ しめじ キャベツ 白菜 グレープフルーツ 人参	
8	水	野菜 ジュース	煮魚 五目ナムル 中華スープ いちご	のむヨーグルト たい焼き	かじき鮓 ささみ 焼豚 春雨 のむヨーグルト	精白米 ごま たい焼き	野菜ジュース ほうれん草 もやし きゅうり エリンギ 人参 長ねぎ いちご	
9	木	牛乳	おでん風煮 ゆでブロッコリー 味噌汁 みかん	麦茶 だんご(ビスコ)	牛乳 さつま揚げ はんぺん なると 竹輪 油揚げ	精白米 だんご	大根 人参 ブロッコリー もやし わかめ みかん	
10	金	豆乳	豚肉と野菜の味噌炒め さつま芋の煮付け かまぼこスープ パナナ	牛乳 チョコロール	豆乳 豚肉 かまぼこ 牛乳	精白米 さつま芋 パン	キャベツ もやし ビーマン 人参 長ねぎ わかめ パナナ	
11	土	建 国 記 念 の 日						
13	月	牛乳	鮭フライ(タルタルソース) 味噌汁 大根と水菜のマヨネーズ和え キウイフルーツ	りんごジュース ふのラスク	牛乳 鮭 カニかまぼこ	精白米 じゃが芋 ふ バター	大根 水菜 キウイフルーツ 玉ねぎ りんごジュース わかめ	
14	火	いちご オレ	ナポリタン グリーンサラダ 野菜ジュース いよかん	牛乳 ココアマフィン	いちごオレ 豚挽肉 ハム 牛乳 卵	スパゲティ 小麦粉 バター	玉ねぎ ビーマン レタス キャベツ 野菜ジュース きゅうり いよかん	
15	水	(誕生会) 牛乳	かぼちゃグラタン 白菜のコールスローサラダ 卵スープ メロン	プリン生クリーム添え	牛乳 鶏肉 チーズ プリン 竹輪 カニかまぼこ 卵 生クリーム	精白米	かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 マッシュルーム缶 白菜 わかめ メロン	
16	木	オレンジ ジュース	ビーフシチュー リヨネーズサラダ クロレラアップル グレープフルーツ	牛乳 ピザまん	豚肉 牛乳 シーチキン クロレラアップル	精白米 じゃが芋 ピザまん	オレンジジュース きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム缶 人参 グレープフルーツ レタス	
17	金	牛乳	麻婆豆腐 棒棒鶏 チーズ竹輪 ぼんかん	ミルクティ ミニドーナツ	牛乳 ささみ チーズ竹輪 豆腐	精白米 ごま	長ねぎ エリンギ きゅうり ぼんかん	
18	土	野菜 ジュース	チキンカレー 麦茶 パナナ	クロレラ せんべい	鶏肉 クロレラ	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ	
20	月	のむ ヨーグルト	筑前煮 春雨サラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳 バナナ	のむヨーグルト 鶏肉 春雨 さつま揚げ ハム 厚揚げ 牛乳	精白米 じゃが芋	人参 いんげん こんにやく きゅうり わかめ 長ねぎ オレンジ パナナ	
21	火	牛乳	焼きうどん きゅうりとウインナーのごま酢和え ぶどうジュース いちご	麦茶 焼きおにぎり	牛乳 豚肉 ウインナー	うどん 精白米 ごま	白菜 長ねぎ きゅうり 人参 ぶどうジュース もやし いちご	
22	水	野菜 ジュース	じゃが芋ベーコン炒め なら玉スープ 青菜のクリームチーズ和え 桃缶	豆乳 ブルーベリーサンド	ベーコン クリームチーズ ハム 卵 豆乳	精白米 じゃが芋 食パン	野菜ジュース 玉ねぎ なら ビーマン コーン缶 もやし ほうれん草 長ねぎ 桃缶	
23	木	天 皇 誕 生 日						
24	金	牛乳	ポテトチーズ焼き イタリアンサラダ 味噌汁 グレープフルーツ	りんご ウエハース	牛乳 シーチキン ベーコン 豆腐 チーズ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ ビーマン きゅうり レタス ラディッシュ わかめ グレープフルーツ りんご ほうれん草	
25	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 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 パナナ	
27	月	(食育) アップル ジュース	押し寿司 (ナムル・肉そぼろ・錦糸卵) しゅうまい すまし汁 ぼんかん	牛乳 コーンフレーク	豚挽肉 牛挽肉 ハム 卵 牛乳 はんぺん しゅうまい	精白米	アップルジュース もやし チンゲン菜 ほうれん草 人参 わかめ ぼんかん	
28	火	牛乳	鱈のケチャップあんかけ ほうれん草サラダ キャベツスープ いよかん	いちごオレ ロッククッキー	牛乳 鱈 ハム 卵 なると いちごオレ	精白米 小麦粉 バター アーモンドダイス	ほうれん草 玉ねぎ しめじ ビーマン キャベツ もやし 人参 きくらげ いよかん	