

1月こんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	おひる	おやつ	主な材料
月	5 19	きつねうどん みかん 天ぷら(竹輪、さつまいも、蓮根)	5日 わんぱくごはん 19日 鶏団子のクッパ 麦茶	干しうどん 油揚げ 長ネギ わかめ 竹輪 さつまいも 蓮根 精白米 ウインナー
火	6 20	ごはん 鮭の塩麴焼き 納豆和え じゃが芋の味噌汁 パナナ	かぼちゃスコーン 豆乳	精白米 鮭 ほうれん草 人参 えのき 青梗菜 納豆 じゃがいも 玉ねぎ ホットケーキミックス粉 パター 南瓜
水	7 21	プルコギ丼 グリーンサラダ 春雨スープ りんご	7日 七草粥 21日 アイスボックスクッキー 麦茶	精白米 豚肉 玉ねぎ にんじん もやし にら レタス かにかま きゅうり 春雨 えのき 大根 小麦粉 ココア
木	8 22	カレーライス 白菜とりんごのサラダ 青梗菜のスープ ヨーグルト	キャラメルお麩ラスク 麦茶	精白米 鶏肉 ウインナー じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり りんご 青梗菜 えのき お麩 パター
金	9 23	ごはん チキン南蛮 なめこ汁 茹でキャベツのサラダ みかん	マヨコーンピザ 麦茶	精白米 鶏肉 玉ねぎ ピクルス キャベツ 人参 きゅうり もやし なめこ 豆腐 食パン コーン
土	10 24	五目中華そば かにかまサラダ 豆腐のスープ ゼリー	シュガーチーズパン 麦茶	焼きそば麺 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ しめじ もやし レタス カニカマ きゅうり 豆腐 長ネギ 食パン チーズ
火	13 27	ごはん 豚肉のすき焼き煮 パナナ キャベツの塩昆布和え もやしのすまし汁	13日 お汁粉 27日 ティラミス 麦茶	精白米 豚肉 白菜 長ネギ 玉ねぎ 白滝 えのき キャベツ 人参 ツナ きゅうり もやし し 豆苗 クリームチーズ 小麦粉 ココア
水	14	誕生日会献立	お楽しみに 麦茶	精白米 鶏肉 大根 人参 小魚 いちご ごぼう 蓮根 こんにゃく しめじ 小松菜
木	15 29	あんかけ焼きそば 焼売 中華スープ ヨーグルト	フルーツサンド 豆乳	焼きそば 豚肉 人参 白菜 しめじ もやし 玉ねぎ 大根 長ネギ パン 豆乳生クリーム みかん缶
金	16 30	パン 白身魚のグラタン フレンチサラダ ポトフ りんご	混ぜご飯 麦茶	パン カレイ 玉ねぎ えのき しめじ チーズ レタス 人参 きゅうり 白菜 ブロッコリー じゃがいも かぶ ウインナー
土	17 31	豚汁うどん さつまいものサラダ ゼリー	ツナトースト 麦茶	干しうどん 豚肉 大根 人参 しめじ 油揚げ さつまいも レタス きゅうり
月	26	ごはん 煮込みハンバーグ チーズサラダ 大根のスープ いちご	焼きそばロール 麦茶	精白米 豚肉 玉ねぎ しめじ レタス 胡瓜 だいこん 長ネギ 春巻きの皮 焼きそば麺 もやし キャベツ 人参
水	28	ごはん エビと厚揚げのチリソース 温野菜サラダ わかめのスープ オレンジ	水餃子 麦茶	精白米 えび 厚揚げ 長ネギ じゃがいも ブロッコリー 人参 わかめ 餃子の皮 豚肉 白菜 長ネギ しめじ

今月の平均栄養価

エネルギー498kcalたんぱく質17.8g 脂質18.0g 塩分1.9g

新年あけまして
おめでとうございます。
安全で美味しいお食事を提供出来ま
すように、キッチンスタッフ一同、
日々努力してまいります。
そして、食に関する様々な情報を
発信していけたらと思っています。
本年もどうぞ
よろしく願いいたします。

1月11日は『鏡開き』です。

お正月に飾っていた鏡餅を使ってお雑煮や
お汁粉を「これからの一年を元気で幸せに
暮らせますように」と願いながら食べる行
事です。とっぽでは13日のおやつをお汁粉
にします。

※0.1歳児は、おはぎです。

