

# 1月のこんだて

日にち	こんだて	3時のおやつ	おもな材料のはたらき		
			赤群	黄群	緑群
4.18	ツナピラフ、コーンスープ	ぶどうゼリー ビスケット	ツナ缶、スキムミルク		玉ねぎ、人参、クリームコーン缶
5.19	しのだうどん	バナナ	油揚げ、焼きかまぼこ	うどん	ほうれん草
7.21	カレーソテー、納豆和え、ごはん みかん	7日七草がゆ 21日カルシウムラスク	豚肉、納豆	油、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、コーン缶、みかん
8.22	生揚げと魚のごまみそ煮 かき玉汁、ごはん	イチゴジャムサンド	生揚げ、白身魚 赤みそ、卵	さとう、すりごま 片栗粉	大根、人参、さやいんげん、青菜
9.23	鶏のすき煮、さつま芋の煮物 ごはん	ココア蒸しパン	鶏肉	さとう、さつま芋	白菜、人参、玉ねぎ、生しいたけ、ねぎ
10.24	かぶのグラタン、ソテー ロールパン	昆布ごはん	豚肉、牛乳、チーズ ツナ缶	じゃが芋、上新粉	人参、玉ねぎ、かぶ、キャベツ
11.30	照り焼き、昆布とじゃが芋の煮物 ごはん	きな粉マカロニ	メカジキ、糸切り昆布	じゃが芋、さとう	しょうが、玉ねぎ、人参、グリーンピース
12.26	みそラーメン	ヨーグルト おせんべい	豚肉、白みそ、赤みそ	中華そば、さとう すりごま、ごま油	人参、もやし、ねぎ
15.28	豆腐なべ、南瓜の煮付け、ごはん	ヨーグルト、おせんべい	豆腐、鶏肉	さとう	白菜、人参、春菊、えのき茸、南瓜
16	ビーフンスープ、じゃこ炒め ごはん、りんご	大学芋	豚肉、しらす干し	ビーフン	人参、玉ねぎ、キャベツ、チンゲン菜 りんご
17.31	ツナの柳川風、昆布和え、ごはん	17日クッキング おしるこ	ツナ缶、卵、塩昆布	さとう	ごぼう、人参、玉ねぎ、みつば、もやし 青菜
29	ケチャップ煮、食パン ブロッコリーのマヨ和え	じゃがボール	豚肉	じゃが芋、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、パセリ、ブロッコリー コーン缶
誕生日会 25	ドライカレー、春雨スープ りんご	チーズケーキ	豚挽き肉	上新粉、春雨	玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが 白菜、ねぎ、りんご

# 12月の献立写真

1, 22



みそ煮込みうどん

3, 20



けんちん汁、南瓜煮付  
ごはん

4, 28



魚と大根の煮物、みかん  
金時豆の煮付け、ごはん

5, 19



みそおでん、酢の物

6, 18



トマトチーズ焼き、食パン  
ブロッコリーのごま和え

7, 17



高野豆腐のうま煮ごはん  
白みそ汁

8



あんかけうどん

10, 27



中華飯  
ひじきの炒め煮

11, 25



親子煮、おひたし  
ごはん

12, 26



カリフラワーのクリームシチュー  
コーンサラダ、食パン

13



シーフードスパゲッティ  
スープ、ロールパン

21



ローストチキン、パイン缶  
ポテトサラダ、ごはん



14



ケチャップライス  
スープ、りんご

誕生日会

今月はスイートポテトを作りました。先生が作った生地を絞り出し袋に入れてカップにしぼりました。みんな、絞り出し袋を使うのは初めてだったようで、なかなか上手に絞ることができなくて上から出てきてしまっで大騒ぎ!!! 頑張って作ったスイートポテトはとっても美味しかったようです♪♪