



1月のこんだて

平成31年1月1日発行 ルナ保育園、ルームルナⅠ

日	給食メニュー	おやつ	体をつくるもとになる食材 (赤群)	エネルギーのもとになる食材 (黄群)	体の調子をととのえる食材 (緑群)
4(金)	あんかけきしめん、パイン缶	カップゼリー おせんべい	ツナ缶	干ししめん、片栗粉、おせんべい	干しいたけ、人参、長ねぎ、パイン缶 カップゼリー
5(土)	しのだうどん、チーズ	バナナ おせんべい	油揚げ、焼きかまぼこ、チーズ	干めん、おせんべい	ほうれん草、バナナ
7(月)	食パン、かぶのクリームシチュー ソテー	七草がゆ	豚肉、スキムミルク、ツナ缶	食パン、じゃが芋、油、小麦粉	人参、玉ねぎ、かぶ、キャベツ、七草 菜飯ごはんの素
8(火)	ごはん、生揚げと魚のごまみそ煮 かき玉汁	大学芋	生揚げ、白身魚、赤みそ、卵	さとう、すりごま、片栗粉 さつま芋、油、黒ごま	大根、人参、さやいんげん、ほうれん草
9(水)	ごはん、カレーソテー、納豆和え	りんごゼリー おせんべい	豚肉、納豆、ゼラチン	油、マヨネーズ、さとう おせんべい	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、コーン缶 りんごジュース
10(木)	ごはん、豆腐なべ、南瓜煮付け	焼きうどん	豆腐、鶏肉、豚肉、かつお節	さとう、うどん	白菜、人参、春菊、えのき茸、南瓜、玉ねぎ キャベツ
11(金)	ごはん、煮魚 昆布とじゃが芋の煮物	ぜんざい	白身魚、糸切り昆布、豆腐	さとう、じゃが芋、油、白玉粉 上新粉、あずき缶	しょうが、玉ねぎ、人参、グリーンピース
12(土)	みそラーメン	ヨーグルト おせんべい	豚肉、白みそ、赤みそ ヨーグルト	中華そば、油、さとう、すりごま ごま油、おせんべい	人参、もやし、長ねぎ、にんにく
15(火)	ごはん、ツナの柳川風、昆布和え	ハッシュドポテト	ツナ缶、卵、塩昆布、青のり 粉チーズ	さとう、じゃが芋、片栗粉、油	ごぼう、人参、玉ねぎ、みつば、キャベツ ほうれん草
16(水)	ごはん、ビーフンスープ じゃこ炒め、りんご	コーンマヨトースト	豚肉、しらす干し	ビーフン、油、食パン マヨネーズ	人参、玉ねぎ、キャベツ、チンゲン菜、りんご コーン缶、ピーマン
17(木)	ごはん、鶏のすき煮 さつま芋の煮物	お麩ラスク	鶏肉、焼麩	油、さとう、さつま芋、バター グラニュー糖	白菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、長ねぎ
18(金)	ツナピラフ、コーンスープ、みかん	きなこパンケーキ	ツナ缶、スキムミルク、きなこ 牛乳	油、ホットケーキミックス さとう、バター	玉ねぎ、人参、クリームコーン缶、みかん
19(土)	しのだうどん、チーズ	バナナ おせんべい	油揚げ、焼きかまぼこ、チーズ	干めん、おせんべい	ほうれん草、バナナ
21(月)	食パン、かぶのクリームシチュー ソテー	菜飯おにぎり	豚肉、スキムミルク、ツナ缶	食パン、じゃが芋、油、小麦粉	人参、玉ねぎ、かぶ、キャベツ、菜飯ごはんの素
22(火)	ごはん、生揚げと魚のごまみそ煮 かき玉汁	大学芋	生揚げ、白身魚、赤みそ、卵	さとう、すりごま、片栗粉 さつま芋、油、黒ごま	大根、人参、さやいんげん、ほうれん草
23(水)	ごはん、カレーソテー、納豆和え	りんごゼリー おせんべい	豚肉、納豆、ゼラチン	油、マヨネーズ、さとう おせんべい	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、コーン缶 りんごジュース
24(木)	ごはん、豆腐なべ、南瓜煮付け	焼きうどん	豆腐、鶏肉、豚肉、かつお節	さとう、うどん	白菜、人参、春菊、えのき茸、南瓜、玉ねぎ キャベツ
25(金) 誕生会	ドライカレー、春雨スープ、りんご	バナナケーキ	豚挽肉、牛乳	油、小麦粉、春雨、さとう、バター ベーキングパウダー ホイップクリーム	玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、にんにく 白菜、長ねぎ、りんご、バナナ、ココアパウダー
26(土)	みそラーメン	ヨーグルト おせんべい	豚肉、白みそ、赤みそ ヨーグルト	中華そば、油、さとう、すりごま ごま油、おせんべい	人参、もやし、長ねぎ、にんにく
28(月)	ごはん、ケチャップ煮 ブロッコリーのマヨ和え	フルーツミックス おせんべい	豚肉	じゃが芋、油、マヨネーズ おせんべい	人参、玉ねぎ、パセリ、ブロッコリー、コーン缶 みかん缶、黄桃缶、パイン缶
29(火)	ごはん、ツナの柳川風、昆布和え	ハッシュドポテト	ツナ缶、卵、塩昆布、青のり 粉チーズ	さとう、じゃが芋、片栗粉、油	ごぼう、人参、玉ねぎ、みつば、キャベツ ほうれん草
30(水)	ごはん、ビーフンスープ じゃこ炒め、りんご	コーンマヨトースト	豚肉、しらす干し	ビーフン、油、食パン マヨネーズ	人参、玉ねぎ、キャベツ、チンゲン菜、りんご コーン缶、ピーマン
31(木)	ごはん、鶏のすき煮 さつま芋の煮物	お麩ラスク	鶏肉、焼麩	油、さとう、さつま芋、バター グラニュー糖	白菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、長ねぎ

* 献立メニューのほかに、しょうゆ等の調味料及びスープの素を使用しています。
 * おやつにココア、抹茶、ゼラチンを使用することがあります。
 * おやつ時は牛乳を提供します。(ヨーグルト、フルーツ等の場合はお茶を提供します。)
 * アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供しますので上記のメニューとことなる場合があります。
 * 食材発注の関係により、献立は多少変更する場合がありますがご了承ください。

