

# 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	ツナピラフ、コーンスープ	小豆蒸しパン	ツナ缶、スキムミルク		玉ねぎ、人参
5.19	しのだうどん、チーズ	せんべい	油揚げ、かまぼこ チーズ	うどん	ほうれん草
7.21	カレーソテー、納豆和え、ごはん りんご	七草がゆ	豚肉、納豆	マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ コーン缶、りんご
8.22	生揚げと魚のごまみそ煮 かき玉汁、ごはん	オレンジゼリー	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、ほうれん草
9.23	鶏のすき煮、さつまいもの煮物 ごはん	スコーン	鶏肉	さとう、さつまいも	白菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ
10.24	かぶのグラタン、ソテー、食パン	ゆかりごはん	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
11.25	照り焼き、昆布とじゃが芋の煮物 ごはん	もちもちチーズパン	白身魚、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	味噌ラーメン	バナナ	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
28	ビーフンスープ、じゃこ炒め みかん、ごはん	コロコロラスク	豚肉、しらす	ビーフン	人参、玉ねぎ、キャベツ、チンゲン菜 みかん
15.29	ツナの柳川風、昆布和え、ごはん	焼きうどん	ツナ缶、卵、塩昆布	さとう	ごぼう、人参、玉ねぎ、みつば、もやし 小松菜
16.30	豆腐なべ、南瓜の煮付、ごはん	ヨーグルト	豆腐、鶏肉	さとう	白菜、人参、春菊、えのき茸、南瓜
17.31	ケチャップ煮、ロールパン ブロッコリーのマヨ和え	鮭ごはん	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 18日	ドライカレー、春雨スープ りんご	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



味噌煮込みうどん

3. 17



中華風炊き込みご飯  
わかめの炒め物、チーズ

4. 18



けんちん汁  
南瓜の煮付、ごはん

5. 19



みそおでん  
酢の物、ごはん

6. 20



煮魚、ジャーマンポテト  
みかん、ごはん

21



鶏肉の照り焼き、ポテトサラダ  
フルーツミックス、ロールパン

8. 22



あんかけうどん

10



高野豆腐のうま煮  
白みそ汁、ごはん

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. 27



中華飯、ひじきの炒め煮

14、28



シーフードスパゲッティ  
スープ

誕生日会



ケチャップライス、スープ  
りんご



今月のクッキングは「ホットドック」でした。  
今回はつき組さんも行ったのですが、パンにキャベツとウイナーを上手に盛り付ける事が出来ました。  
中にはパンに詰め込み過ぎてパンがさけてしまう子もいましたがおいしくできました!!  
みんな好きだったようで何度もおかわりしてましたよ!!!