

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	カレーうどん	おせんべい	ツナ缶	うどん、上新粉	玉ねぎ、人参
6.22	みそおでん、ごはん、ナムル	6日七草粥 22日ぶどう寒天	生揚げ、はんぺん 赤みそ、うずら卵水煮	里芋、さとう すりごま、ごま油	大根、きゅうり、もやし
7.29	豚丼、かき玉スープ	じゃこトースト	豚肉、卵	さとう、片栗粉	人参、玉ねぎ、しらたき、ねぎ 小松菜、えのき茸
8.23	豆腐なべ、ごはん 南瓜の煮付、みかん	焼きうどん	豆腐、鶏肉	さとう	白菜、人参、春菊、えのき茸 南瓜、みかん
9.20	ポークシチュー、ロールパン ドレッシング和え	ゆかりごはん	豚肉、わかめ	じゃが芋、上新粉 さとう、油	人参、玉ねぎ、グリンピース きゅうり、みかん缶
10.24	さつま汁、ごはん キャベツの和え物	ヨーグルト おしゃぶり昆布	鶏肉、白みそ しらす干し	さつま芋	こんにゃく、人参、大根、あさつき キャベツ
11.25	あんかけきしめん	バナナ	豚肉	きしめん、片栗粉	人参、ねぎ、ほうれん草
14.28	豚肉と大根のうま煮、ごはん 春雨スープ	ほうれん草と コーンの蒸しパン	豚肉	さとう、春雨	こんにゃく、大根、人参、れんこん さやいんげん、白菜、コーン缶
15.27	カレースープ煮、ごはん ブロッコリーのごま和え	おふのラスク	豚肉	じゃが芋、すりごま	人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ クリームコーン缶、大根、きゅうり
16.30	魚の香味焼、ごはん じゃが芋の煮付	いちごジャムサンド	白身魚	じゃが芋、さとう	ねぎ、しょうが、玉ねぎ さやいんげん、人参
21	シーフードグラタン 食パン、ソテー	昆布ごはん	白身魚、ロールいか 牛乳、ピザ用チーズ	じゃが芋、上新粉	玉ねぎ、人参、パセリ、チンゲン菜 コーン缶
31	ポテトとコーンの煮物、ごはん 大根サラダ	クッキー	鶏肉、ツナ缶	じゃが芋、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ クリームコーン缶、大根、きゅうり
誕生日会 17	ポークストロガノフ 海藻サラダ、りんご	ケーキ	豚肉、スキムミルク わかめ	上新粉、さとう	玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ きゅうり、コーン缶、りんご

12月の献立写真

2. 16



豆乳コーンスープ
じゃこ炒め、食パン

3. 17



白身魚と大根の煮物
酢の物、ごはん

4. 19



八宝豆腐
炒り卵、ごはん

5. 18



チキンスパツテー
スープ、みかん

7. 21



みそラーメン

9. 23



昆布の煮物、白菜の和え物
りんご、ごはん

10. 24



しのだ井、南瓜汁

11. 20



鶏のすき煮
南瓜の煮付、ごはん

12. 27



ミートボールのカレー煮
ブロッコリーのサラダ、ロールパン

13. 26



煮魚、ごはん
ひじきと生揚げと煮物

28



長崎ちゃんぽん風うどん

25



鶏の照り焼き、白パン
ポテトサラダ、フルーツミックス

誕生日会



ケッチャプライス
スープ、りんご