



# 1月のこんだて

乳児

平成31年

曜	日	乳児昼食	材料	乳児夕食	材料
1	火	鮭おじや 松風焼き 芋きんとん 清し汁 果物	米 鮭 塩 卵 鶏挽肉 玉葱 パン粉 卵 片栗粉 味噌 さつま芋 砂糖 レモン 麩 長葱 果物	ゆかりがゆ 鶏肉の煮物 酢ばす 清し汁 果物	米 ゆかり粉 鶏もも肉 人参 いんげん しょうゆ 酒 砂糖 れんこん 酢 砂糖 塩 大根 万能葱 果物
2	水	お雑煮風煮込みうどん 卵焼き 果物	茹でうどん 豚もも肉 大根 里芋 きのこと 小松菜 みりん 醤油 塩 卵 砂糖 油 果物	味噌がゆ だし巻き卵 きんぴらごぼう 清し汁 果物	米 青のり かつお節 ごま 酒 醤油 味噌 ごま油 卵 砂糖 醤油 塩 ごぼう 人参 油 砂糖 醤油 みりん ごま 小松菜 きのこと 果物
3	木	菜飯がゆ 魚の照り焼き 里芋の白煮 清し汁 果物	米 菜飯 魚 生姜 みりん 醤油 油 里芋 みりん 砂糖 豆腐 きのこと 果物	しらすがゆ 煮しめ 紅白なます 清し汁 果物	米 しらす干し ごま しそ 鶏もも肉 人参 れんこん ごぼう さやえんどう 酒 醤油 砂糖 みりん 大根 人参 酢 砂糖 塩 麩 万能葱 果物
4	金	おかゆ ハンバーグ ブロッコリーソテー スープ 果物	米 豚挽肉 高野豆腐 酒 玉葱 人参 牛乳 パン粉 塩 油 ケチャップ ソース ブロッコリー 人参 バター 塩 じゃが芋 コーン 果物	おかゆ 焼き肉 もやし中華和え 中華スープ 果物	米 豚もも肉 人参 玉葱 油 みりん 酒 醤油 もやし 人参 ほうれん草 砂糖 ごま油 塩 ごま 白菜 きのこと 果物
5	土	おかゆ ツナと野菜の煮物 キャベツのレモン和え 味噌汁 果物	米 ツナ 大根 人参 醤油 キャベツ 胡瓜 人参 レモン 油 砂糖 塩 南瓜 長葱 果物	おかゆ スペイン風オムレツ わかめサラダ スープ 果物	米 卵 じゃが芋 玉葱 油 砂糖 塩 ケチャップ わかめ 胡瓜 油 酢 醤油 玉葱 人参 バセリ 果物
6	日	おかゆ 魚の甘酢あんかけ もやし炒め 中華スープ 果物	米 魚 塩 小麦粉 油 酢 酒 ケチャップ 砂糖 みりん 片栗粉 もやし 人参 玉葱 きのこと 豚挽肉 塩 ごま油 醤油 ほうれん草 万能葱 果物	炊き込みごはんがゆ 里芋のごまかけ ほうれん草の磯和え 清し汁 果物	米 人参 鶏もも肉 きのこと 醤油 砂糖 グリンピース 里芋 人参 ごま 砂糖 味噌 醤油 みりん ほうれん草 人参 のり 醤油 きのこと 麩 果物
7	月	パン粥 シチュー 白菜サラダ 果物	食パン 牛乳 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 バター 小麦粉 牛乳 塩 グリンピース 白菜 わかめ 油 酢 醤油 塩 果物	おかゆ 豆腐の中華風炒め ブロッコリーのごましょうゆ和え 中華スープ 果物	米 豚もも肉 醤油 酒 人参 きのこと 豆腐 油 チンゲン菜 砂糖 醤油 酒 ブロッコリー 人参 醤油 ごま油 クリームコーン 玉葱 果物
8	火	おかゆ 鶏の煮物 三色おかか和え 味噌汁 果物	米 鶏もも肉 醤油 砂糖 片栗粉 ほうれん草 人参 もやし 醤油 かつお節 大根 油揚げ 味噌 果物	ケチャップライスがゆ じゃが芋のチーズ焼き キャベツのサラダ スープ 果物	米 鶏挽肉 人参 玉葱 塩 油 ケチャップ グリンピース じゃが芋 玉葱 塩 チーズ バセリ キャベツ 胡瓜 塩 油 酢 砂糖 わかめ 万能葱 果物
9	水	おかゆ 卵の中華あんかけ 野菜炒め 中華スープ 果物	米 卵 人参 玉葱 砂糖 塩 油 醤油 片栗粉 グリンピース 人参 玉葱 もやし ピーマン 豚挽肉 塩 醤油 ごま油 白菜 きのこと 果物	おかゆ 豆腐の味噌炒め 土佐漬け 清し汁 果物	米 豆腐 豚もも肉 人参 玉葱 きのこと 油 砂糖 味噌 醤油 白菜 人参 塩 レモン 醤油 かつお節 ごま 小松菜 麩 果物
10	木	和風スパゲティボンゴレ 南瓜サラダ スープ 果物	スパゲティ 油 人参 玉葱 鶏挽肉 きのこと 塩 醤油 酒 南瓜 胡瓜 人参 マヨ 塩 キャベツ 玉葱 バセリ 果物	おかゆ 魚の中華風漬け焼き ほうれん草のナムル 中華スープ 果物	米 魚 長葱 生姜 ごま 醤油 みりん 酒 砂糖 ごま油 ほうれん草 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま 白菜 コーン 果物
11	金	三色丼 キャベツのごまみそ和え 清し汁 果物	米 鶏挽肉 醤油 砂糖 いんげん 人参 醤油 キャベツ 人参 胡瓜 味噌 砂糖 酒 ごま 大根 万能葱 果物	おかゆ ポークビーンズ カリフラワーソテー スープ 果物	米 大豆水煮 じゃが芋 人参 豚もも肉 小麦粉 ケチャップ ウスターソース バセリ カリフラワー きのこと 塩 バター ほうれん草 玉葱 果物
12	土	五目がゆ 白菜の中華あんかけ 中華スープ 果物	米 鶏挽肉 人参 長葱 コーン グリンピース ごま油 塩 醤油 白菜 人参 きのこと 豚挽肉 塩 醤油 ごま油 にら きのこと 果物	おかゆ 鶏肉のソテー マカロニサラダ スープ 果物	米 鶏もも肉 塩 パン粉 油 ケチャップ マカロニ キャベツ 胡瓜 人参 マヨ 塩 酢 もやし わかめ 果物
13	日	おかゆ 魚の味噌焼き お浸し 清し汁 果物	米 魚 味噌 砂糖 酒 みりん ごま 油 ほうれん草 人参 キャベツ 醤油 麩 長葱 果物	おかゆ 麻婆豆腐 ブロッコリーの中華酢和え 中華スープ 果物	米 豆腐 豚挽肉 玉葱 長葱 にら 生姜 ごま油 三温糖 醤油 味噌 塩 片栗粉 ごま ブロッコリー 人参 塩 砂糖 塩 醤油 酢 チンゲン菜 コーン 果物
14	月	おかゆ 豚肉のトマト煮 大根とツナのサラダ 果物	米 豚もも肉 人参 玉葱 じゃが芋 トマト水煮 塩 大根 人参 胡瓜 ツナ 醤油 塩 砂糖 果物	おかゆ 厚焼き卵 ひじきの煮付 味噌し汁 果物	米 卵 砂糖 塩 酒 油 ひじき 人参 砂糖 醤油 酒 みりん キャベツ きのこと 味噌 果物
15	火	おかゆ 肉野菜炒め 胡瓜サラダ 中華スープ 果物	米 豚もも肉 人参 玉葱 キャベツ 油 みりん 酒 醤油 胡瓜 人参 酢 塩 砂糖 ごま油 醤油 ほうれん草 きのこと 果物	おかゆ 白身魚のバター焼き 白菜のコールスロー スープ 果物	米 魚 塩 小麦粉 パン粉 バター 白菜 人参 マヨ 塩 クリームコーン 玉葱 果物
16	水	卵がゆ 大根のそぼろ煮 ゆかり和え 清し汁 果物	米 人参 きのこと 醤油 卵 大根 鶏挽肉 砂糖 みりん 醤油 片栗粉 カリフラワー ゆかり粉 豆腐 小松菜 果物	おかゆ 鶏肉の中華焼き トマトの中華サラダ 中華スープ 果物	米 鶏もも肉 醤油 長葱 みりん 酒 三温糖 ごま油 トマト わかめ 三温糖 酢 醤油 ごま油 キャベツ 人参 万能葱 果物
17	木	煮込みうどん 即席漬け 果物	茹でうどん 豚もも肉 人参 玉葱 ほうれん草 里芋 みりん 醤油 塩 キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布 果物	おかゆ 豚肉とブロッコリーの炒め 中華もやし 中華スープ 果物	米 豚もも肉 人参 ブロッコリー 玉葱 塩 油 片栗粉 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油 豆腐 きのこと 果物



☆仕入れ食材の都合により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

☆塩は食塩を使用します。油は植物油を使用します。





# 1月のこんだて

幼児

平成31年

曜	日	幼児昼食	材料	幼児夕食	材料
1	火	手まり寿司風 松風焼き 芋きんとん 清し汁 果物	米 酒 卵 酢 塩 鶏挽肉 玉葱 パン粉 卵 片栗粉 パン粉 味噌 さつま芋 砂糖 レモン 麩 長葱 果物	ゆかりごはん 野菜巻き 酢バス 清し汁 果物	米 ゆかり粉 鶏もも肉 人参 いんげん 油 醤油 酒 砂糖 れんこん 酢 砂糖 塩 大根 万能葱 果物
		3才未満児:324kcal 3才以上児:471kcal		3才未満児:247kcal 3才以上児:362kcal	
2	水	お雑煮風煮込みうどん だて巻き かまぼこ 果物	茹でうどん 豚もも肉 大根 里芋 きのこと 小松菜 みりん 醤油 だて巻き かまぼこ 果物	味噌おにぎり だし巻き卵 きんぴらごぼう 清し汁 果物	米 青のり かつお節 ごま 酒 醤油 味噌 ごま油 塩 卵 砂糖 醤油 塩 ごぼう 人参 油 砂糖 醤油 みりん ごま 小松菜 きのこと 果物
		3才未満児:251kcal 3才以上児:365kcal		3才未満児:269kcal 3才以上児:406kcal	
3	木	菜飯 魚の照り焼き 里芋の白煮 清し汁 果物	米 菜飯 魚 生姜 みりん 醤油 油 里芋 みりん 砂糖 豆腐 きのこと 果物	しらすごはん 煮しめ 紅白なます 清し汁 果物	米 しらす干し ごま しそ 鶏もも肉 人参 れんこん ごぼう さやえんどう 酒 醤油 砂糖 みりん 大根 人参 酢 砂糖 塩 麩 万能葱 果物
		3才未満児:308kcal 3才以上児:431kcal		3才未満児:248kcal 3才以上児:374kcal	
4	金	ごはん ハンバーグ ブロッコリーソテー スープ 果物	米 豚挽肉 高野豆腐 酒 玉葱 人参 牛乳 パン粉 塩 油 ケチャップ ソース ブロッコリー 人参 バター 塩 じゃが芋 コーン 果物	ごはん 焼き肉 もやし中華和え 中華スープ 果物	米 豚もも肉 人参 玉葱 油 みりん 酒 醤油 もやし 人参 ほうれん草 砂糖 ごま油 塩 ごま 白菜 きのこと 果物
18		3才未満児:315kcal 3才以上児:438kcal		3才未満児:256kcal 3才以上児:373kcal	
5	土	ごはん おでん キャベツのレモン和え 味噌汁 果物	米 生揚げ さつま揚げ がんもどき 大根 人参 醤油 キャベツ 胡瓜 人参 レモン 油 砂糖 塩 南瓜 長葱 味噌 果物	ごはん スペイン風オムレツ わかめのサラダ スープ 果物	米 卵 じゃが芋 玉葱 ベーコン 油 砂糖 塩 ケチャップ わかめ 胡瓜 油 酢 醤油 玉葱 人参 パセリ 果物
19		3才未満児:285kcal 3才以上児:411kcal		3才未満児:289kcal 3才以上児:394kcal	
6	日	ごはん 魚の甘酢あんかけ もやし炒め 中華スープ 果物	米 魚 塩 小麦粉 油 酢 酒 ケチャップ 砂糖 みりん 片栗粉 もやし 人参 玉葱 きのこと 豚挽肉 ごま油 醤油 春雨 万能葱 果物	炊き込みごはん 里芋のごまかけ ほうれん草の磯和え 清し汁 果物	米 人参 油揚げ 鶏もも肉 きのこと 醤油 砂糖 グリンピース 里芋 人参 ごま 砂糖 味噌 醤油 みりん ほうれん草 人参 のり 醤油 きのこと 麩 果物
20		3才未満児:294kcal 3才以上児:411kcal		3才未満児:249kcal 3才以上児:400kcal	
7	月	ジャムバターサンド シチュー 白菜サラダ 果物	食パン マーガリン ジャム 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 バター 小麦粉 牛乳 塩 グリンピース 白菜 わかめ 油 酢 醤油 塩 果物	ごはん 豆腐の中華風炒め ブロッコリーのごましょうゆ和え 中華スープ 果物	米 豚もも肉 醤油 酒 人参 きのこと 豆腐 油 チンゲン菜 砂糖 醤油 酒 ブロッコリー 人参 醤油 ごま油 クリームコーン 玉葱 果物
21		3才未満児:284kcal 3才以上児:407kcal		3才未満児:261kcal 3才以上児:383kcal	
8	火	ごはん 鶏の唐揚げ 三色おかか和え 味噌汁 果物	米 鶏もも肉 酒 醤油 生姜 片栗粉 酒 ほうれん草 人参 もやし かつお節 醤油 大根 油揚げ 味噌 果物	ケチャップライス じゃが芋のチーズ焼き キャベツサラダ スープ 果物	米 ベーコン 人参 玉葱 塩 油 ケチャップ グリンピース じゃが芋 玉葱 塩 チーズ パセリ キャベツ 胡瓜 塩 油 酢 砂糖 わかめ 万能葱 果物
22		3才未満児:285kcal 3才以上児:403kcal		3才未満児:274kcal 3才以上児:401kcal	
9	水	ごはん 卵の中華あんかけ 野菜炒め 中華スープ 果物	米 卵 人参 玉葱 砂糖 塩 油 醤油 片栗粉 グリンピース 人参 玉葱 もやし ピーマン 豚挽肉 塩 醤油 ごま油 春雨 きのこと 果物	ごはん 厚揚げの味噌炒め 土佐漬け 清し汁 果物	米 生揚げ 豚もも肉 人参 玉葱 きのこと 油 砂糖 味噌 醤油 白菜 人参 塩 レモン 醤油 かつお節 ごま 小松菜 麩 果物
23		3才未満児:267kcal 3才以上児:382kcal		3才未満児:290kcal 3才以上児:407kcal	
10	木	和風スパゲティ 南瓜サラダ スープ 果物	スパゲティ 油 人参 玉葱 ベーコン きのこと 塩 醤油 酒 南瓜 胡瓜 人参 マヨ 塩 キャベツ 玉葱 パセリ 果物	ごはん 魚の中華風漬け焼き ほうれん草のナムル 中華スープ 果物	米 魚 長葱 生姜 ごま 醤油 みりん 酒 砂糖 ごま油 ほうれん草 人参 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま 白菜 コーン 果物
24		3才未満児:301kcal 3才以上児:413kcal		3才未満児:279kcal 3才以上児:392kcal	
11	金	三色丼 キャベツのごまみそ和え 清し汁 果物	米 鶏挽肉 醤油 砂糖 いんげん 人参 醤油 キャベツ 人参 胡瓜 味噌 砂糖 酒 ごま 大根 万能葱 果物	ごはん ポークビーンズ カリフラワーソテー スープ 果物	米 大豆水煮 玉葱 じゃが芋 人参 豚もも肉 小麦粉 ケチャップ ソース パセリ カリフラワー きのこと 塩 バター ほうれん草 玉葱 果物
25		3才未満児:248kcal 3才以上児:391kcal		3才未満児:283kcal 3才以上児:407kcal	
12	土	チャーハン 白菜の中華あんかけ 中華スープ 果物	米 鶏挽肉 人参 長葱 コーン グリンピース ごま油 塩 醤油 白菜 人参 きのこと 豚挽肉 塩 醤油 ごま油 にら きのこと 果物	ごはん 鶏肉のソテー マカロニサラダ スープ 果物	米 鶏もも肉 塩 パン粉 油 ケチャップ マカロニ キャベツ 胡瓜 人参 マヨ 塩 酢 もやし わかめ 果物
26		3才未満児:253kcal 3才以上児:361kcal		3才未満児:271kcal 3才以上児:396kcal	
13	日	ごはん 魚の味噌焼き お浸し 清し汁 果物	米 魚 味噌 砂糖 酒 みりん ごま 油 ほうれん草 キャベツ 人参 醤油 麩 長葱 果物	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーの中華酢和え 中華スープ 果物	米 豆腐 豚挽肉 玉葱 長葱 にら 生姜 ごま油 砂糖 醤油 味噌 塩 片栗粉 ごま ブロッコリー 人参 塩 砂糖 醤油 酢 チンゲン菜 コーン 果物
27		3才未満児:244kcal 3才以上児:360kcal		3才未満児:297kcal 3才以上児:409kcal	
14	月	カレーライス 大根とツナのサラダ 野菜ジュース	米 豚もも肉 人参 玉葱 じゃが芋 油 りんご カレールウ 大根 人参 胡瓜 ツナ 醤油 塩 砂糖 野菜ジュース	ごはん 厚焼き卵 ひじきの煮付 味噌汁 果物	米 卵 砂糖 塩 酒 油 ひじき 人参 油揚げ 砂糖 醤油 酒 みりん いんげん キャベツ きのこと 果物
28		3才未満児:300kcal 3才以上児:447kcal		3才未満児:246kcal 3才以上児:370kcal	
15	火	ごはん 肉野菜炒め 春雨サラダ 中華スープ 果物	米 豚もも肉 人参 玉葱 油 みりん 酒 醤油 春雨 胡瓜 人参 酢 塩 砂糖 ごま油 醤油 ほうれん草 きのこと 果物	ごはん 白身魚のフライ 白菜のコールスロー スープ 果物	米 魚 塩 小麦粉 パン粉 油 ソース 白菜 人参 マヨ 塩 クリームコーン 玉葱 果物
29		3才未満児:274kcal 3才以上児:395kcal		3才未満児:283kcal 3才以上児:396kcal	
16	水	ちらし寿司 大根のそぼろ煮 ゆかり和え 清し汁 果物	米 酢 砂糖 醤油 人参 きのこと 油揚げ 砂糖 醤油 卵 塩 砂糖 さやえんどう のり 大根 鶏挽肉 砂糖 醤油 片栗粉 カリフラワー ゆかり粉 豆腐 小松菜 果物	ごはん 鶏肉の中華焼き トマトの中華サラダ 中華スープ 果物	米 鶏もも肉 醤油 長葱 みりん 酒 砂糖 ごま油 トマト わかめ 砂糖 酢 醤油 ごま油 キャベツ 人参 万能葱 果物
30		3才未満児:282kcal 3才以上児:404kcal		3才未満児:252kcal 3才以上児:369kcal	
17	木	煮込みうどん 即席漬け 果物	茹でうどん 豚もも肉 人参 玉葱 ほうれん草 里芋 みりん 醤油 塩 キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布 果物	ごはん 豚肉とブロッコリーの炒め 中華もやし 中華スープ 果物	米 豚もも肉 人参 ブロッコリー 玉葱 塩 油 片栗粉 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油 豆腐 きのこと 果物
31		3才未満児:232kcal 3才以上児:388kcal		3才未満児:273kcal 3才以上児:395kcal	



☆仕入れ食材の都合により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

☆塩は食塩を使用します。油は植物油を使用します。

