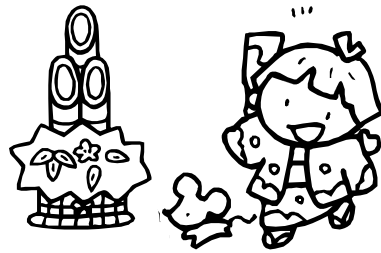
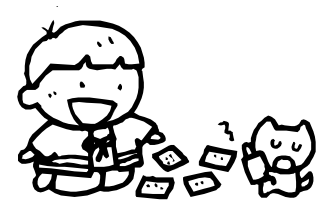


2019年01月



たのしい食事だより



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名 ()は乳児のみ			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
4	金	野菜ジュース 菓子	にんじんごはん みそ汁 みかん	牛乳 かりんとう	(菓子) 米 砂糖 かりんとう	ツナ缶 油揚げ 豆腐 さつま揚げ 牛乳	(野菜ジュース) 人参 ごぼう 大根 わかめ みかん	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ
7	月	フルーツジュース 菓子	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 ごまあえ	牛乳 えびせんべい	(菓子) 米 油 片栗粉 ごま えびせんべい	鶏肉 生揚げ 牛乳	(フルーツジュース) 玉ねぎ 人参 キャベツ えのきたけ ねぎ 法れん草 もやし コーン缶	しょうゆ みりん 酒 かつお節(だし) みそ
8	火	牛乳 みかん	ごはん 大豆のインド煮 キャベツスープ パイナップル	牛乳 ☆ぜんざい	米 じゃがいも 油 ぜんざい	豚肉 大豆 牛乳	(みかん) 人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ もやし パセリ パイナップル	カレールウ コンソメの素 塩 こしょう
9	水	牛乳 チーズ	ごはん 卵の花 ひつつみ汁 ゆかりあえ	りんごジュース クリームサンドクラッカー	米 油 砂糖 小麦粉 さといも クリームサンドクラッカー	(牛乳 チーズ) おから 鶏肉	人参 <u>糸こんにゃく</u> ねぎ 玉ねぎ かいわれ 白菜 りんごジュース	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩 ゆかり B.P
10	木	牛乳 バナナ	ごはん 煮魚 根菜汁 ポテトサラダ	牛乳 スイートポテト	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ スイートポテト	さわら 生揚げ ハム 牛乳	(バナナ) しょうが 大根 ごぼう れんこん ねぎ きゅうり 玉ねぎ コーン缶 りんご	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ
11	金	牛乳 菓子	ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ 冬野菜スープ 付け合せ	飲むヨーグルト パイナップル クラッカー	(菓子) 米 片栗粉 油 マヨネーズ クラッカー	(牛乳) 豆腐 豚ミンチ 飲むヨーグルト	ひじき 玉ねぎ 白菜 かぶ カリフラワー キャベツ ブロッコリー パイナップル	ケチャップ ソース 中華の素 塩 こしょう
15	火	野菜ジュース チーズ	カレーライス ブロッコリーサラダ ヨーグルトあえ	牛乳 ☆肉まん	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 肉まん	(チーズ) 牛肉 ツナ缶 ヨーグルト 牛乳	(野菜ジュース) 玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー りんご コーン缶 みかん缶 バイン缶	カレールウ 酢 塩 B.P みそ
16	水	牛乳 菓子	ごはん 白身魚のねぎ入り竜田揚げ 五目汁 付け合せ	飲むヨーグルト バナナ クッキー	(菓子) 米 片栗粉 油 さといも マヨネーズ クッキー	(牛乳) メルルース 飲むヨーグルト	ねぎ しょうが 大根 ごぼう れんこん かいわれ キャベツ 人参 オレンジ バナナ	酒 みりん しょうゆ かつお節(だし) みそ
17	木	牛乳 菓子	チキンピラフ 春雨スープ れんこんとひじきのごまサラダ	牛乳 ケーキ	(菓子) 米 油 バター 春雨 砂糖 ごま マヨネーズ ケーキ	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース もやし ねぎ れんこん ひじき コーン缶	コンソメの素 塩 こしょう かつお節(だし) しょうゆ みりん
18	金	飲むヨーグルト バナナ	コッペパン クリームシチュー 大根サラダ オレンジ	牛乳 スナック菓子	コッペパン じゃがいも 油 砂糖 スナック菓子	(飲むヨーグルト) 豚肉 ツナ缶 牛乳	(バナナ) 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 きゅうり オレンジ	こしょう シチューの素 酢 塩
21	月	牛乳 みかん	ハヤシライス ほうれん草サラダ いよかん	牛乳 コーンスナック	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま コーンスナック	牛肉 牛乳	(みかん) 玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム 法れん草 もやし コーン缶 いよかん	ハヤシルウ 酢 しょうゆ 塩
22	火	牛乳 菓子	ごはん 豚肉のみそ炒め のっぺい汁 りんご	カルピス あられ	(菓子) 米 砂糖 油 さといも 片栗粉 あられ	(牛乳) 豚肉 生揚げ カルピス	キャベツ ビーマン 玉ねぎ 人参 大根 しいたけ ねぎ りんご	みそ しょうゆ かつお節(だし) 塩
23	水	飲むヨーグルト オレンジ	ひじきごはん みそ汁 お浸し パイナップル	牛乳 ☆小倉ケーキ	米 砂糖 小麦粉 甘納豆	(飲むヨーグルト) 鶏肉 油揚げ 豆腐 花かつお 牛乳	(オレンジ) ひじき 人参 玉ねぎ えのきたけ わかめ 白菜 しゅんぎく パイナップル	しょうゆ かつお節(だし) みそ B.P
24	木	牛乳 菓子	ごはん わかさぎのかりん揚げ チンゲンサイスープ マカロニサラダ	牛乳 五平餅	(菓子) 米 片栗粉 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ 五平餅	わかさぎ (白身魚) ハム 牛乳	しょうが チンゲンサイ もやし コーン缶 キャベツ きゅうり 人参	塩 酒 しょうゆ 酢 中華の素 こしょう
25	金	牛乳 りんご	ごはん とんちゃん焼き しのだうどん オレンジ	牛乳 あげせん	米 油 ごま うどん 砂糖 あげせん	豚肉 油揚げ <u>かまぼこ</u> 牛乳	(りんご) にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ キャベツ わかめ オレンジ	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩
28	月	牛乳 オレンジ	わかめごはん 含め煮 みそ汁 おかかあえ	牛乳 コメパンドーナツ	米 さといも 砂糖 コメパンドーナツ	しらす干し 鶏肉 がんもどき 豆腐 花かつお 牛乳	(オレンジ) わかめ(わかめごはん用) 大根 れんこん グリンピース 玉ねぎ もやし チンゲンサイ	かつお節(だし) みそ しょうゆ
29	火	牛乳 菓子	ごはん さわらの揚げ煮 けんちん汁 酢の物	ぶどうジュース せんべい	(菓子) 米 片栗粉 油 砂糖 せんべい	(牛乳) さわら	大根 人参 ごぼう えのきたけ かいわれ わかめ きゅうり みかん缶 ぶどうジュース	ケチャップ ソース みりん しょうゆ かつお節(だし) 酢 塩
30	水	フルーツゼリー	ごはん 味噌おでん すまし汁 納豆あえ	牛乳 ☆マカロニあべかわ	米 さといも 砂糖 マカロニ きな粉	鶏肉 生揚げ 納豆 牛乳	(フルーツゼリー) <u>こんにゃく</u> 大根 かぶ 玉ねぎ ねぎ 小松菜	こんぶ(だし) みそ みりん かつお節(だし) しょうゆ 塩
31	木	牛乳 菓子	きつね丼 豚汁 りんご	牛乳 シュークリーム	(菓子) 米 砂糖 じゃがいも シュークリーム	油揚げ 卵 豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース ごぼう <u>こんにゃく</u> わかめ りんご	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ
毎	土		パン 牛乳		パン	牛乳		

毎月19日は「食育の日」

☆ 手作りおやつ

(献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります。また、乳児については発達の状態に応じて材料が変更になる場合もありますのでご了承ください) 注) B.P=ベーキングパウダー



1月13日(日)に一宮市長選挙、2月3日(日)に愛知県知事選挙が実施されます。必ず投票に出かけましょう!