



# 1月 こんだて

フログも見てね!



曜日	日付	メニュー	材 料 名	お や つ	材 料 名
月	5 <sup>19</sup>	チキンカツ 千切りサラダ 味噌汁 ごはん	鶏肉・小麦粉・玉子・パン粉 キャベツ・きゅうり・コーン・青のり・ごま油・岩塩 小松菜・榎茸・煮干し・鰹節	ミルクチーズプリン 牛乳	クリームチーズ・牛乳・ゼラチン 砂糖・バニラエッセンス
火	6 <sup>20</sup>	ミートボール ポテトサラダ 大根スープ ごはん	牛豚挽肉・玉子・玉ねぎ・パン粉・牛乳 じゃがいも・きゅうり・にんじん・コーン・青のり・マヨネーズ 大根・長葱・榎茸・パセリ	アメリカンドッグ 牛乳	ウィンナー・小麦粉・玉子 砂糖・牛乳・ベーキングパウダー
水	7	パースデー唐揚げ コールスローサラダ 味噌汁 ごはん	鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉 キャベツ・きゅうり・魚肉ソーセージ・マヨネーズ 長葱・舞茸・味噌・鰹節・煮干し	お誕生日クッキー 牛乳	バター・小麦粉・玉子 砂糖・ココアパウダー
	21	鶏菊風親子丼 磯サラダ 味噌汁	鶏肉・玉子・玉葱・しめじ・焼きのり・ごはん ワカメ・えのきだけ・焼きのり・もやし・竹輪・ごま油 焼き麩・小松菜・煮干し・鰹節	五平餅 牛乳	ごはん・胡麻・醤油・味噌 砂糖
木	8 <sup>22</sup>	肉野菜炒め 玉子サラダ 味噌汁 ごはん	キャベツ・にんじん・しめじ・豚肉 マカロニ・玉子・コーン・竹輪・きゅうり・パセリ・マヨネーズ 豆腐・長葱・煮干し・鰹節	ジャムサンド 牛乳	食パン・いちごジャム マーガリン
金	9 <sup>23</sup>	カレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ごはん キャベツ・きゅうり・魚肉ソーセージ・マヨネーズ ヨーグルト・バナナ	キャラメル麩ラスク 牛乳	焼き麩・バター 砂糖・牛乳
土	10 <sup>24</sup>	ふわふわオムライス ツナサラダ 味噌汁 ごはん	玉子・玉ねぎ・ピーマン・人参・ベーコン・生クリーム・ごはん キャベツ・レタス・シーチキン・コーン・マヨネーズ・青のり 小松菜・長葱・煮干し・鰹節	分厚いホットケーキ 牛乳	小麦粉・牛乳・砂糖・玉子 サラダ油・ベーキングパウダー
月	26	肉団子酢豚風 大根ゴマサラダ 味噌汁 ごはん	豚挽肉・玉葱・ピーマン・長葱・玉子・にんじん・片栗粉 大根・黒ゴマ・白ごま・きゅうり・ごま油 長葱・豆腐・煮干し・鰹節	果物 牛乳	バナナ
火	13 <sup>27</sup>	ポークチャップ 春雨サラダ 味噌汁 ごはん	豚肉・玉葱・しめじ・白菜・エリンギ・トマト・パセリ 春雨・きゅうり・コーン・かに蒲鉾・青のり・岩塩・ごま油 油揚げ・榎茸・煮干し・鰹節	パウンドケーキ 牛乳	小麦粉・バター・砂糖 バニラエッセンス
水	14 <sup>28</sup>	お肉屋さん風コロケ フレッシュサラダ 味噌汁 ごはん	じゃがいも・牛豚挽肉・人参・小麦粉・玉子・パン粉 レタス・キャベツ・コーン・岩塩・ごま油 大根葉・油揚げ・煮干し・鰹節	焼きおにぎり 牛乳	ごはん・鰹節・醤油
木	15 <sup>29</sup>	五目きんぴら キャベツのゴマ塩サラダ 味噌汁 ごはん	ごぼう・人参・豚肉・しいたけ・こんにゃく・白ごま キャベツ・竹輪・コーン・かに蒲鉾・ごま油・すりごま・岩塩 大根・長葱・煮干し・鰹節	鯛焼き 牛乳	小麦粉・玉子・砂糖・ 小豆餡・牛乳・重曹
金	16 <sup>30</sup>	マカロニグラタン 白菜サラダ 味噌汁 ごはん	マカロニ・玉ねぎ・鶏肉・しめじ・薄力粉・牛乳・チーズ・パセリ 白菜・コーン・かに蒲鉾・白ごま・マヨネーズ 大根葉・油揚げ・煮干し・鰹節	フライドポテト 牛乳	じゃがいも・食塩 片栗粉
土	17 <sup>31</sup>	焼き餃子 人参シリシリ 中華スープ ごはん	牛豚挽肉・キャベツ・にら・にんにく・餃子皮 にんじん・玉子・白ごま・ごま油 長葱・榎茸・玉子	かっぱ巻き 牛乳	ごはん・きゅうり 焼きのり・白ごま

★行事、その他都合により変更することがございます。