



1がつのこんだて

ベリーベルすずき保育室

日	曜日	主食	昼食		こんだて	材料
			こんだて	材料()内調味料		
4	水	飯	チキンカレー ポテトサラダ 野菜ジュース	鶏もも肉 人参 玉ねぎ じゃが芋(カレールー) じゃが芋 ミックスベジタブル(マヨドレ 塩胡椒) 野菜ジュース	ビスケット チーズ	
5	木	麺	焼きうどん かぼちゃのそぼろあん 枝豆コーン パナナ	キャベツ 人参 玉ねぎ 豚もも肉 うどん(ソース) かぼちゃ 鶏挽肉(めんつゆ 片栗粉) 枝豆 コーン パナナ	七草おにぎり	ごはん 菜飯ごはんの素
6	金	飯	肉じゃが ほうれん草としらすのポン酢和え みそ汁 りんご	豚もも肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白滝(醤油 砂糖 味噌 酒) ほうれん草 しらす 人参(ポン酢) 小松菜 ごぼう 油揚げ(煮干 味噌) りんご	大判焼き	
10	火	飯	白身魚のフライ 水菜とりんごのサラダ みそ汁 パナナ	白身魚(塩胡椒 卵 小麦粉 パン粉) 水菜 りんご コーン(ごまドレッシング) 白菜 長ねぎ 白玉麩(煮干 味噌) パナナ	おかかおにぎり	ごはん かつお節(醤油)
11	水	飯	鶏肉の塩麹焼き ツナと春雨の和風ソテー みそ汁 りんご	鶏もも肉(塩麹 油) ツナ 春雨 小松菜 玉ねぎ(醤油 粉末だし) 玉ねぎ ニラ キャベツ(煮干 味噌) りんご	ココアドーナツ	ホットケーキミックス(卵 牛乳 砂糖 ココアパウダー)
12	木	飯	ハヤシライス クルトンサラダ フルーツヨーグルト	豚もも肉 人参 玉ねぎ(ハヤシライスのルー) キャベツ 人参 コーン ハム クルトン(イタリアンドレッシング) 桃缶 みかん缶 ヨーグルト	チキンナゲット	チキンナゲット(ケチャップ)
13	金	飯	白身魚のタンドリー焼き マカロニサラダ 豆乳みそ汁 パナナ	タラ(ヨーグルト ケチャップ カレー粉 パプリカパウダー 塩 パン粉 油) マカロニ 胡瓜 キャベツ 人参 コーン(マヨドレ) 厚揚げ 白菜 長ねぎ(昆布だし 豆乳 味噌 醤油) パナナ	ゼリー ウエハース	
16	月	麺	焼きそば きのこと青菜のソース炒め 金時豆 オレンジ	中華麺 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 豚もも肉(ソース) しめじ エリンギ テンゲン菜 人参 ツナ(醤油 中華だし) オレンジ	しらすと小エビのおにぎり	しらす 小エビ いりごま ご飯
17	火	飯	麻婆白菜 ビーフン炒め 中華スープ りんご	鶏挽肉 白菜 人参(生姜 にんにく 鶏がらスープの素 醤油 酒 味噌 でん粉 ごま油) ビーフン 豚もも肉 玉ねぎ 人参 ビーマン(醤油 酒 塩胡椒 味の素 鶏がらスープの素) 玉ねぎ コーン 人参(中華だし) りんご	ボンデケーキ	白玉粉 ホットケーキミックス 粉チーズ(水牛乳)
18	水	飯	鯖の味噌煮 白菜のおかか和え けんちん汁 パナナ	鯖(長ねぎ 生姜 味噌 醤油 味噌 砂糖) 白菜 人参(醤油 鰹節) 油揚げ 豆腐 大根 ごぼう 人参(だしパック 醤油 塩 味噌) パナナ	ビスコ せんべい	
20	金	飯	クリームシチュー スパゲティサラダ 金時豆 いちご	鶏もも肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ コーン(シチュールー) スパゲティ 人参 胡瓜 キャベツ ハム(マヨドレ 塩胡椒) 金時豆 いちご	お誕生日デザート	
23	月	飯	カレイの醤油麹焼き 大根の炒り煮 みそ汁 オレンジ	カレイ(醤油麹 油) 鶏もも肉 大根 人参 いんげん(油 砂糖 醤油 味噌) 小松菜 しめじ 玉ねぎ(煮干 味噌) オレンジ	ヨーグルト するめ	
24	火	飯	ヤンニョムチキン ナムル スープ いちご	鶏もも肉(酒 でん粉 油 ケチャップ 砂糖 醤油 味噌 にんにく) キャベツ もやし 人参(塩 醤油 味噌) 白菜 玉ねぎ 若布(コンソメ 塩胡椒) いちご	フレンチトースト	食パン(プリン)の素 牛乳 バター
25	水	飯	松風焼き 紅白なます すまし汁 パナナ	豚挽肉 鶏挽肉 絞豆腐 玉ねぎ(でん粉 酒 砂糖 味噌 白ごま 油) 大根 人参(砂糖 酢 塩) なたと ほうれん草 えのきたけ(だしパック 醤油 塩) パナナ	アメリカンドッグ	
26	木	飯	豚肉の香味炒め かぼちゃの煮物 みそ汁 りんご	豚もも肉 玉ねぎ もやし 人参 ニラ(生姜 油 酒 砂糖 醤油 オイスターソース) かぼちゃ(砂糖 醤油 味噌) 厚揚げ 大根 小松菜(煮干 味噌) りんご	お好み焼き	ツナ キャベツ 長ねぎ(油 ソース マヨドレ かつお節 青のり)
27	金	飯	鮭の磯部焼 すき昆布の炒め煮 みそ汁 パナナ	鮭(塩 青のり 白ごま 小麦粉 油) 油揚げ すき昆布 人参 つきこんにやく(油 砂糖 醤油 味噌) じゃが芋 小松菜 玉ねぎ(煮干 味噌) パナナ	カステラ	
30	月	飯	豆腐ハンバーグ カラフルソテー スープ オレンジ	絞豆腐 豚挽肉 玉ねぎ(豆乳 パン粉 でん粉 塩胡椒 ケチャップ) 小松菜 エリンギ 黄パプリカ(オリーブオイル にんにく 塩胡椒) ウイナー キャベツ 人参 コーン(コンソメ 塩胡椒) オレンジ	チーズ クッキー	
31	火	飯	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ みそ汁 パナナ	鶏もも肉(酒 味噌 醤油 油) ハム じゃが芋 人参 胡瓜(マヨドレ 塩胡椒) 油麩 キャベツ 長ねぎ(煮干 味噌) パナナ	焼きそば	中華麺 豚もも肉 キャベツ ビーマン(油 ソース 醤油)

参考資料「ほいくしょ 1がつのこんだてひょう」「子どもと栄養」より
食材調達により、献立が変更になる場合があります