



日	曜	こ ん だ て め い		血 や 肉 に な る 食 品 ( 赤 )	か ら だ の 調 子 を よ く す る 食 品 ( 緑 )	は た ら く 力 に な る 食 品 ( 黄 )	10時 未満児 おやつ	14時 未満児幼児 おやつ	備 考
5	月	鮭おにぎり 幼) ツナマヨおにぎり 牛乳 ももゼリー					野菜せんべい	サッポロポテト	
6	火	おかかおにぎり 幼) 牛そぼろおにぎり 牛乳 ぶどうゼリー					たべっこBABY	おこめりんぐ	
7	水	ごはん 牛乳	ちくわの磯辺揚げ れんこんのきんぴら 七草汁	牛乳 ちくわ あおのり ぶたにく とうふ かまぼこ あぶらあげ	れんこん にんじん みずな にんじん かぶ <b>だいこん</b> しいたけ	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	かぼちゃポーロ	こつぶポテコ	七草
8	木	ソフト麺 牛乳	ミートソース ココア牛乳の素 鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく とりにく	たまねぎ にんじん トマト マーマレード キャベツ とうもろこし ぎゅうり	ソフトめん さとう でんぷん さとう ドレッシング	むらさき芋せんべい	原宿ドッグ	
9	金	ごはん 牛乳	コロッケ いんげんの和え物 だまご雑煮	牛乳 コロッケ (ぶたにく ぎゅうにく) とりにく	コロッケ (たまねぎ) さやいんげん もやし <b>だいこん</b> にんじん たけのこ こまつな	ごはん コロッケ (じゃがいも こむぎこ) あぶら さとう だまこもち (こめ)	かぼちゃポーロ	コーンスナック (ソース)	鏡開き
10	土	鮭おにぎり 幼) 梅おにぎり 牛乳 野菜果物ゼリー					ふんわりコーン	クラッカー	
13	火	ごはん 牛乳	カレーライス 豆腐ナゲット 福神和え	牛乳 ぶたにく みそ ナゲット (とうふ さかなすりみ)	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご ナゲット (たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし) キャベツ めくじんづけ (きゅうり <b>だいこん</b> うり なず れんこん)	ごはん じゃがいも カレールウ (こむぎこ) あぶら ナゲット (こむぎこ) あぶら	むらさき芋せんべい	キャラメルコーン	
14	水	ごはん 牛乳	ひじきごはん 幼) みかん 未) ーロみかんゼリー 肉団子 たまねぎのみそ汁	牛乳 ひじき とりにく にくだんご (とりにく) とうふ あぶらあげ みそ	えだまめ とうもろこし みかん にくだんご (たまねぎ) たまねぎ にんじん えのきたけ	ごはん あぶら さとう みかんゼリー	かぼちゃポーロ	サッポロポテト	
15	木	ごはん 牛乳	豚肉のしょうが炒め 昆布和え 筑前煮	牛乳 ぶたにく こんぶ とりにく あつあげ	たまねぎ しょうが にんにく <b>はくさい</b> きゅうり にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく さやいんげん	ごはん さとう あぶら あぶら さとう	むらさき芋せんべい	ととやき りんごジュース	
16	金	クロワッサン 牛乳	あじフリッター フルーツ和え コンソメスープ	牛乳 フリッター (あじ あおのり) とりにく	パイナップル もも レモン たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく	クロワッサン フリッター (こむぎこ) あぶら さとう カクテルゼリー じゃがいも オリーブあぶら	かぼちゃポーロ	ココアブチクッキー	
17	土	おかかおにぎり 幼) 鶏五目おにぎり 牛乳 いちごヨーグルト					たべっこBABY	星たべよ	
19	月	ごはん 牛乳	ぶりの照り焼き 花野菜の和え物 白菜のあったか鍋 のりふりかけ	牛乳 ぶり チキンボール (とりにく) とうふ のりふりかけ	ブロッコリー ロマネスコカリフラワー キャベツ チキンボール (たまねぎ) <b>はくさい</b> にんじん もやし しめじ みずな しょうが	ごはん さとう でんぷん ドレッシング チキンボール (こむぎこ)	赤ちゃんせんべい	おにぎりせんべい 年長のみ) ひだまりパン	食育の日 「冬を感じる」
20	火	ごはん 牛乳	揚げ鶏のレモンソース ほうれん草のごま和え 吉野汁	牛乳 とりにく とりにく	しょうが レモン ほうれんそう <b>だいこん</b> たまねぎ ごぼう にんじん こまつな えのきたけ	ごはん でんぷん こめこ あぶら さとう ごま でんぷん	むらさき芋せんべい	いちごクレープ	
21	水	ごはん 牛乳	ぎょうざ もやしのナムル マーボー豆腐 ミルクプリン	牛乳 ぎょうざ (とりにく ぶたにく) とうふ ぶたにく みそ	ぎょうざ (キャベツ) チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん ぎょうざ (こむぎこ) さとう ごまあぶら さとう でんぷん ミルクプリン	かぼちゃポーロ	おこめりんぐ	
22	木	ごはん 牛乳	厚焼き卵 切干大根の和え物 肉じゃが	牛乳 あつやきたまご (たまご) ハム (とりにく) ぶたにく	きりぼしだいこん みずな にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース	ごはん さとう じゃがいも さとう あぶら	むらさき芋せんべい	こつぶポテコ	
23	金	ロールパン 牛乳	ハンバーグのデミソースかけ ツナサラダ コーンクリームスープ	牛乳 ハンバーグ (とりにく ぶたにく) ツナ ベーコン (ぶたにく) 牛乳	ハンバーグ (たまねぎ) キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん	ロールパン さとう さとう オリーブあぶら	かぼちゃポーロ	コーンスナック (ソース)	乳除去食 「コーンクリーム スープ」
24	土	鮭おにぎり 幼) 昆布おにぎり 牛乳 みかんゼリー					ふんわりコーン	揚げせんべい	
26	月	ごはん 牛乳	れんこんのあわせ揚げ 小松菜のおひたし ひきすり おかかふりかけ	牛乳 あわせあげ (とりにく) とりにく かまぼこ とうふ おかかふりかけ	あわせあげ (れんこん たまねぎ) こまつな もやし こんにゃく <b>はくさい</b> ねぎ にんじん	ごはん あわせあげ (こむぎこ) あぶら さとう さとう	赤ちゃんせんべい	クラッカー	「有機じゃがいも」 を使っています。
27	火	ごはん 牛乳	かきまわし 鮭フライ 有機じゃがいものみそ汁	牛乳 とりにく あぶらあげ さけフライ (さけ) わかめ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ かぶ みつば	ごはん あぶら さとう さけフライ (こむぎこ) あぶら <b>ゆうきじゃがいも</b>	むらさき芋せんべい	どらやき	
28	水	ごはん 牛乳	焼肉丼 チンゲンサイの和え物 八杯汁	牛乳 ぎゅうにく とうふ	たまねぎ しょうが にんにく りんご チンゲンサイ きゅうり たまねぎ <b>だいこん</b> にんじん ねぎ しいたけ	ごはん あぶら さとう でんぷん	かぼちゃポーロ	おにぎりせんべい	
29	木	ごはん 牛乳	鶏肉の甘辛焼き しそ和え みそおでん	牛乳 とりにく ぶたにく がんもどき はんぺん こんぶ みそ	にんにく キャベツ <b>はくさい</b> しそ こんにゃく にんじん <b>だいこん</b>	ごはん さとう さとう	むらさき芋せんべい	いちごミニパン 野菜果物ジュース	
30	金	きしめん 牛乳	きしめん えびの天ぷら ごぼうサラダ	牛乳 とりにく かまぼこ でんぷら (えび)	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ しめじ ごぼう みずな とうもろこし	きしめん でんぷん でんぷら (こむぎこ) あぶら ドレッシング (ごま)	かぼちゃポーロ	幼) シュークリーム 未) 豆乳プリン	
31	土	おかかおにぎり 幼) ツナマヨおにぎり 牛乳 ヨーグルト					たべっこBABY	サッポロポテト	

※献立について詳しくお知りになりたい方は、保育園までお問い合わせ下さい。  
 ※青果等、使用予定産地をあま市公式ウェブサイトに掲載していますのでご覧ください。  
 ※食材の調達の都合等により、食材及び献立を変更することがあります。  
 ※おやつについては、終売等により変更することがあります。



★1月の愛知の野菜は「大根 白菜」です。(太字で表記しています。)

