

❖ 1月のメニュー ❖

わんぱく広場保育園

日付	3歳以上児メニュー	未満児追加分	10時おやつ(未満児のみ) 3時おやつ	赤群 血・肉・骨を作る	黄群 熱・力の元になる	緑群 体調を整える
1日(月)	* おやすみ *					
2日(火)	* おやすみ *					
3日(水)	* おやすみ *					
4日(木)	卵あんかけそうめん しゅうまい ぶどうゼリー	ご飯	乳飲料とクッキー 牛乳とあんぱん	牛乳 和風だし 豚、ひき肉 乳飲料	★白米 そうめん 片栗粉	おろししょうが 万能ねぎ ミニトマト
5日(金)	鮭の唐揚げ 味噌汁 たまスパサラダ オレンジ	ご飯	お茶とクッキー 牛乳とたこ焼き	白味噌 鮭 鶏卵 牛乳	★白米 板麩 片栗粉 サラダ油 マカロニ	玉ねぎ 人参 オレンジ
6日(土)	コーンクリームシチュー ミモザサラダ いちごヨーグルト	ご飯	お茶とクラッカー 牛乳とピザトースト	鶏、ひき肉 鶏卵 牛乳 とろけるチーズ	★白米 じゃが芋 マヨネーズ 上白糖	ブロッコリー ピーマン 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ
7日(日)	* おやすみ *					
8日(月)	* おやすみ *					
9日(火)	豚汁 ねばねば納豆 バナナ	ご飯	乳飲料とクッキー 牛乳とアメリカンドッグ	豚、ロース 絹豆腐 ひきわり納豆 乳飲料	★白米 じゃが芋 サラダ油 しらたき	キャベツ 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ オクラ バナナ
10日(水)	白身魚のタルタルソース 味噌汁 三色ナムル ゼリー	ご飯	お茶とクラッカー 牛乳とフライドポテト	白身魚フライ 牛乳 白味噌	★白米 サラダ油 ごま油 フライドポテト	キャベツ ほうれん草 モヤシ 人参 大根
11日(木)	豚ごまダレうどん カリフラワーサラダ リンゴのコンポート	ご飯	お茶とせんべい 牛乳とがっばらもち	豚バラ すりごま 牛乳 小豆 カニカマ	★白米 上白糖	キャベツ 人参 万能ねぎ 玉ねぎ カリフラワー もやし
12日(金)	チャンチャン焼 味噌汁 スクランブルエッグ ぶどう	ご飯	ヨーグルト 牛乳とクッキー	白味噌 厚揚げ 鮭 牛乳 かにカマ 鶏卵	★白米 マヨネーズ バター 薄力粉 バター	白菜 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 万能ねぎ ブドウ
13日(土)	雑煮(具だくさんそうめん) 紅白なます みかん	ご飯	お茶とクッキー 牛乳とハムクレープ巻き	鶏、もも肉 なんと 牛乳 ロースハム	★白米 餅 上白糖 マヨネーズ	人参 白菜 ごぼう 椎茸 せり 大根 きゅうり みかん
14日(日)	* おやすみ *					
15日(月)	わんたんスープ 納豆のおとし揚げ オレンジゼリー	ご飯	乳飲料とクッキー 牛乳とツナトースト	ひきわり納豆 はんぺん 牛乳 シーチキン	★白米 薄力粉 サラダ油 食パン マヨネーズ	キャベツ 人参 玉ねぎ 絹さや 赤・黄・青ピーマン
16日(火)	豚の生姜焼き 味噌汁 キャベツのしらす和え みかん	ご飯	お茶とバナナ 牛乳とスコーン	白味噌 豚、ロース しらす 牛乳	★白米 板麩 上白糖 バター ホットケーキミックス	白菜 人参 おろししょうが キャベツ ミニトマト みかん
17日(水)	トンカツ 味噌汁 シルバーサラダ フルーツゼリー	ご飯	お茶とクラッカー 牛乳と肉まん	白味噌 厚揚げ ロースハム 牛乳 豚肉	★白米 春雨 上白糖 パン粉 サラダ油	白菜 玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 パセリ バナナ
18日(木)	コーン味噌ラーメン 豆腐のポパイサラダ バナナ	ご飯	お茶とビスケット 牛乳とたい焼き	木綿豆腐 牛乳	★白米 中華めん	ほうれん草 バナナ キャベツ 人参 万能ねぎ
19日(金)	ちらし寿司 お麩玉スープ ピザバーグ たまスパサラダ 牛乳かん	ご飯	ヨーグルト ジョアとケーキ	鶏卵 豚ひき肉 牛乳 チーズ	精白米 まり麩 パン粉 マカロニ マヨネーズ	絹さや 椎茸 みつば 人参 玉ねぎ ピーマン
20日(土)	かぼちゃカレー 白菜スープ もやしとハムの和え物 ヨーグルト	ご飯	お茶とクラッカー 牛乳とホットケーキ	豚ひき肉 ロースハム 鶏卵 牛乳	★白米 ホットケーキミックス	白菜 人参 かぼちゃ 玉ねぎ モヤシ きゅうり
21日(日)	* おやすみ *					
22日(月)	鱈のカレー風味揚げ かき玉汁 ごぼうサラダ フルーツゼリー	ご飯	乳飲料とクッキー 牛乳と焼きそばパン	鶏卵 鱈 竹輪 乳飲料 牛乳	★白米 片栗粉 サラダ油 バターロール	万能ねぎ 玉ねぎ パセリ ごぼう 人参
23日(火)	かに玉あんかけ すいとん汁 みかん	ご飯	お茶とバナナ 牛乳とフレンチトースト	鶏もも肉 かにカマ 鶏卵 グリーンピース 牛乳	★白米 すいとん粉 ごま油 片栗粉 食パン	人参 椎茸 白菜 ねぎ みかん
24日(水)	鮭のムニエル 具だくさん汁 マカロニサラダ オレンジゼリー	ご飯	お茶とビスケット 牛乳とチャーハンおにぎり	鮭 油揚げ ロースハム 牛乳 鶏卵	★白米 サラダ油 マカロニ 上白糖	大根 人参 ぶなしめじ ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ
25日(木)	ウイナーナポリタン とうもろこしスープ バナナ	ご飯	お茶とせんべい 牛乳とドーナツ	鶏卵 ウイナー 牛乳	★白米 上白糖 ホットケーキミックス	コーン缶 玉ねぎ 青ピーマン バナナ
26日(金)	鶏肉と大根の煮物 味噌汁 もやしの味和え リンゴのコンポート	ご飯	ヨーグルト 牛乳とチュロス	白味噌 絹豆腐 鶏もも肉 牛乳 豆乳	★白米 サラダ油 上白糖	ワカメ 長ねぎ 大根 りんご 万能ねぎ モヤシ きゅうり
27日(土)	さつま芋シチュー エッグサラダ いちごヨーグルト	ご飯	お茶とせんべい 牛乳とクワッサンサンド	鶏もも肉 鶏卵 牛乳 ロースハム	★白米 さつま芋 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー レタス ミニトマト きゅうり
28日(日)	* おやすみ *					
29日(月)	ほっけの竜田揚げ 味噌汁 小松菜とベーコンのソテー みかん	ご飯	乳飲料とクッキー 牛乳とチーズドッグ	白味噌 ほっけ 乳飲料 牛乳	★白米 片栗粉 サラダ油 上白糖	大根 人参 おろししょうが サニーレタス 小松菜 みかん
30日(火)	タンダーチキン 味噌汁 海藻サラダ ぶどうゼリー	ご飯	お茶とバナナ 牛乳とお好み焼き	白味噌 絹豆腐 鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳	★白米 上白糖 バター	なめこ みつば 玉ねぎ ブロッコリー 人参 モヤシ
31日(水)	マーボー玉子 中華スープ パンパンジーサラダ ゼリー	ご飯	お茶とせんべい 牛乳とアップルパイ	豚ひき肉 鶏卵 鶏ささ身 牛乳	★白米 片栗粉 春雨	玉ねぎ ワカメ ねぎ りんご 万能ねぎ きゅうり 人参

※仕入れの状況によりメニューが変更になることがあります。

★未満児のみ