

2号認定  
保護者各位



# 1月のこんだて



第12-16号  
令和3年12月21日(火)  
学校法人小檜山学園  
認定こども園  
三沢第一幼稚園  
園長 馬場美奈子

日	曜日	献立名	主な材料
1	土	休園	
2	日	休園	
3	月	休園	
4	火	鶏肉と大根の煮物・きゅうりとしらすの酢の物 花麩の味噌汁・フルーツ・麦茶	鶏肉、大根、人参、椎茸、いんげん/胡瓜、しらす、わかめ/ 花麩、白菜、みそ、煮干
5	水	煮豆・トマト・チーズ 豚汁・フルーツ・牛乳	黒豆/トマト/チーズ/豚肉、ごぼう、玉葱、人参、糸こんに、舞茸 水菜、豆腐、みそ
6	木	ハムカレー焼・野菜炒め 南瓜の味噌汁・フルーツ・麦茶	ハム、卵、牛乳、小麦粉、カレー粉/キャベツ、もやし、玉葱 人参、ピーマン、きくらげ/南瓜、みそ、煮干
7	金	鱈の七草あんかけ・ゆで卵・さつま芋煮 なめこの味噌汁・フルーツ・麦茶	タラ、片栗粉、七草、人参/卵/さつま芋/なめこ、玉葱、にら みそ、煮干
8	土	チキンソテー・ポテトサラダ ほうれん草の味噌汁・フルーツ・麦茶	鶏肉/じゃが芋、人参、レタス、コーン、マヨネーズ/ほうれん草 油揚げ、みそ、煮干
9	日	休園	
10	月	休園(成人の日)	
11	火	焼き餃子・スクランブルエッグ わかめの味噌汁・豆腐白玉小豆・麦茶	餃子/ミックスベジタブル、バター、卵/わかめ、長葱、みそ 煮干/豆腐、白玉粉、小豆
12	水	ホッケの塩焼・ひじきの五目煮 茄子の味噌汁・フルーツ・牛乳	ホッケ/ひじき、人参、れんこん、厚揚げ、いんげん/ 茄子、水菜、みそ、煮干
13	木	すき焼き風煮物・スティックチーズ 里芋の味噌汁・フルーツ・麦茶	豚肉、ごぼう、玉葱、人参、こんにやく、椎茸、白菜、春菊 高野豆腐/チーズ/里芋、チンゲン菜、みそ、煮干
14	金	クリームシチュー・大根ツナサラダ フルーツ・麦茶	鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、マッシュルーム、アスパラ シチュールウ、牛乳/大根、レタス、胡瓜、ちくわ、ツナ、ドレッシング
15	土	たこさんウインナー・キャベツの卵とじ えのき茸の味噌汁・フルーツ・麦茶	ウインナー/キャベツ、玉葱、人参、ブロッコリー、卵/ えのき茸、小葱、みそ、煮干
16	日	休園	
⑰	月	サンドイッチ・ほうれん草とコーンのバターソテー 春雨スープ・フルーツ・牛乳	食パン、マーガリン、ハム、ジャム/鶏肉、ほうれん草、玉葱 人参、コーン、バター/春雨、たけのこ、にら、椎茸
18	火	コロケ・せん切りキャベツ・トマト かぶの味噌汁・フルーツ・麦茶	コロケ/キャベツ、ソース/トマト/かぶ、しめじ、みそ、煮干
19	水	手作り弁当の日(誕生会...ジュースが出ます)	
20	木	鯖の味噌煮・小松菜のお浸し 豆腐と卵のすまし汁・フルーツ・麦茶	サバ、生姜、長葱、みそ/小松菜、白菜、人参/豆腐、卵、小葱
21	金	ポークカレー・ごぼうサラダ フルーツ・麦茶	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、ブロッコリー、カレールウ、牛乳 福神漬/ごぼう、人参、胡瓜、かにかま、胡麻、マヨネーズ
22	土	麻婆豆腐・レタスのしらす炒め 大根の味噌汁・フルーツ・麦茶	鶏挽肉、豆腐、玉葱、人参、麻婆の素/レタス、しらす アスパラ、胡麻油/大根、みそ、煮干
23	日	休園	
⑳	月	山菜うどん・里芋といかの煮物 フルーツ・麦茶	うどん、鶏肉、玉葱、山菜水煮、油揚げ、なると/里芋、いか 人参、舞茸、いんげん
25	火	三色納豆・茄子とピーマンのソテー チンゲン菜の味噌汁・フルーツ・麦茶	納豆、ハム、チーズ、ほうれん草/豚肉、茄子、玉葱、ピーマン パプリカ、人参、しめじ/チンゲン菜、さつま芋、みそ、煮干
26	水	親子煮・茹で南瓜・トマト 小松菜の味噌汁・フルーツ・牛乳	鶏肉、キャベツ、玉葱、人参、椎茸、グリーンピース、卵、海苔/ 南瓜/トマト/小松菜、厚揚げ、みそ、煮干
27	木	春巻・もやしの土佐和え 板麩の味噌汁・フルーツ・麦茶	春巻/もやし、人参、わかめ、かつおぶし/板麩、水菜、みそ 煮干
28	金	おでん・白菜の即席漬け 長葱の味噌汁・ゼリー・麦茶	昆布、大根、人参、こんにやく、高野豆腐、さつまあげ、ちくわ 卵/白菜、胡瓜、ゆかりふりかけ/長葱、なめこ、みそ、煮干/ゼリー
29	土	鮭のムニエル・粉吹芋 人参の味噌汁・フルーツ・麦茶	サケ、小麦粉/じゃが芋、青のり、粉チーズ/人参、玉葱、にら みそ、煮干
30	日	休園	
㉑	月	フレンチトースト・ブロッコリーとえびのサラダ レタススープ・フルーツ・牛乳	食パン、卵、牛乳/ブロッコリー、えび、マカロニ、人参、チーズ トマト、マヨネーズ/レタス、えのき茸、きくらげ

※ ○がついている日は、ご飯はいりません。食物アレルギーをもつお子様には、代替食を提供します。



