



# Menu 2022.01.16-31 Ayame nursery school

日 曜	副 食	食 材	お や つ	
			10時(未満児)	3時(共通)
17 月	ほうれん草の豆乳キッシュ ひじきとごぼうのツナサラダ みかん キャロットスープ	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、さつまいも、シャウエッセン、卵、豆乳、バター、塩こしょう、トマトケチャップ、芽ひじき、しょうゆ、三温糖、にんじん、ツナ缶、えだまめ、ささがきごぼう、きゅうり、マヨネーズ、みかん、いんげんまめ、コンソメ	牛乳 キウイ	スキムミルク ポテトチーズもち 
18 火	 ゆかりごはん 野菜とコーンの炒め物 いちご ミニゼリー	エビグラタン ブロッコリー かぼちゃのポターージュ	牛乳 白い風船	牛乳 りんごとさつまいもの マフィン 
19 水	鮭の香り揚げ ブロッコリーのおかか和え パイナップル 油揚げのみそ汁	さけ、塩こしょう、パン粉、卵、小麦粉、あおのり、サラダ油、ブロッコリー、にんじん、かつお節、きゅうり、きゃべつ、三温糖、しょうゆ、パインアップル、油揚げ、えのきたけ、たまねぎ、わかめ、にんじん、麦みそ、煮干し、ほうれん草	牛乳 メロンパン	牛乳 ゴマ団子 
20 木	豆腐のドライカレー レンコンのきんぴら リンゴ ぶどうジュース	豚ひき肉、木綿豆腐、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、ほうれん草、しょうゆ、ウスターソース、カレー粉、ケチャップ、れんこん、にんじん、揚げかまぼこ、ピーマン、しらたき、ごま、しょうゆ、三温糖、ごま油、りんご、ぶどうジュース	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 蒸しパン 
21 金	たまごコロッケ 春雨サラダ ミニトマト わかめとえのきのすまし汁	じゃがいも、さつまいも、たまねぎ、ゆで卵、ツナ缶、にんじん、パン粉、小麦粉、たまご、サラダ油、中濃ソース、はるさめ、にんじん、きゅうり、わかめ、ロースハム、和風ドレッシング、ミニトマト、木綿豆腐、たまねぎ、えのきたけ、煮干し、かつお節、うすくちしょうゆ、こねぎ	牛乳 バターロール	牛乳 ほねほねクラッカー 
22 土	具だくさん卵焼き 野菜のごまおかか和え 枝豆 小松菜の味噌汁	卵、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、めんつゆ、牛乳、ほうれん草、にんじん、はくさい、焼き竹輪、ピーマン、しょうゆ、三温糖、ごま、かつお節、えだまめ、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、しいたけ、わかめ、煮干し、麦みそ	牛乳 ビスコ	牛乳 フルーツポンチ 
24 月	白身魚のゴマ焼き 南瓜とクリームチーズのサラダ キウイ むらも汁	白身魚、しょうが、小麦粉(薄力粉)、ごま(白)、ごま(黒)、かぼちゃ、さつまいも、たまねぎ、きゅうり、クリームチーズ、くるみ、マヨネーズ、キウイフルーツ、卵、にんじん、木綿豆腐、わかめ、煮干し、かつお節、片栗粉、こまつな	牛乳 みかん	スキムミルク 黒糖パン
25 火	キャベツのしゅうまい ほうれん草とたまごの炒めナムル バナナ しいたけのみそ汁	豚ひき肉、むきえび、しょうが、絹ごし豆腐、長ねぎ、たまねぎ、卵、片栗粉、きゃべつ、サラダ油、ごま油、グリーンピース、ほうれん草、もやし、にんじん、しょうゆ、鳥がらだし、ごま(白)、ごま油、バナナ、しいたけ、えのきたけ、たまねぎ、わかめ、さつまいも、麦みそ、煮干し、こまつな	牛乳 リンゴ	牛乳 じゃがバター 
26 水	スパニッシュオムレツ キャベツの酢の物 みかん クリームシチュー	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、プロセスチーズ、ピーマン、卵、牛乳、ケチャップ、きゃべつ、にんじん、きゅうり、かまぼこ、ごま、三温糖、うすくちしょうゆ、酢、みかん、鶏肉、たまねぎ、ミックスベジタブル、しめじ、ブロッコリー、豆乳、牛乳、シチュー、サラダ油	牛乳 ウエハース	牛乳 ハムチーズサンドイッチ 
27 木	親子丼 ちくわのカレー揚げ チーズ けんちん汁	鶏肉、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、乾しいたけ、油揚げ、かまぼこ、いんげんまめ、卵、三温糖、しょうゆ、サラダ油、焼き竹輪、カレー粉、天ぷら粉、サラダ油、プロセスチーズ、だいこん、にんじん、ごぼう、豆腐、煮干し、かつお節、うすくちしょうゆ、ほうれん草	牛乳 白桃缶	牛乳 みたらし団子 
28 金	白身魚のみそマヨ焼き ほうれん草とひじきの白和え オレンジ 南瓜のみそ汁	白身魚、料理酒、麦みそ、マヨネーズ、みりん風調味料、芽ひじき、しょうゆ、三温糖、じゃがいも、ほうれん草、にんじん、かまぼこ、ごま、木綿豆腐、麦みそ、三温糖、うすくちしょうゆ、ネーブル、かぼちゃ、たまねぎ、わかめ、えのきたけ、煮干し、麦みそ、こねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 もちピザ 
29 土	鮭のホイル焼き あっさりサラダ 枝豆 もやしのみそ汁	鮭、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、にんじん、しょうゆ、バター、トマト、にんじん、プロセスチーズ、きゅうり、和風ごまドレッシング、えだまめ、もやし、油揚げ、たまねぎ、わかめ、じゃがいも、麦みそ、煮干し、こまつな	牛乳 ミニボルガ	スキムミルク グリーンズナック おしゃぶりこんぶ
31 月	野菜のかき揚げ 大根と豚ひき肉のきんぴら風 チーズ キャベツのみそ汁	にんじん、たまねぎ、しいたけ、さつまいも、ごぼう、長ねぎ、天ぷら粉、サラダ油、豚ひき肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、料理酒、三温糖、ごま油、プロセスチーズ、きゃべつ、たまねぎ、しめじ、わかめ、麦みそ、煮干し、こまつな	牛乳 バナナ	スキムミルク ラスク 

