



Menu 2023.1.16-31 Ayame nursery school

日	曜	副 食	食 材	お や つ	
				10時(未満児)	3時(共通)
16	月	ピーマンの肉詰め もやしのごま和え パイン キャベツのみそ汁	合挽肉、たまねぎ、かぼちゃ、しいたけ、卵、パン粉、牛乳、青ピーマン、トマトケチャップ、もやし、焼き竹輪、にんじん、きゅうり、三温糖、しょうゆ、ごま、パインアップル、きゃべつ、しめじ、たまねぎ、わかめ、麦みそ、煮干し、ほうれんそう	牛乳 ビスコ	牛乳 オレンジムース
17	火	 シーフードドリア フライドポテト ミニゼリー	やさいのオープンオムレツ ブロッコリー いちご かぼちゃのポターージュ	牛乳 白い風船	牛乳 リンゴのケーキ
18	水	鮭のチーズ焼き きゅうりとカニカマの酢の物 ミニトマト かき玉汁	さけ、塩こしょう、スライスチーズ、にんじん、きゅうり、かに風味かまぼこ、わかめ、もやし、酢、三温糖、うすくちしょうゆ、ミニトマト、卵、えのきたけ、たまねぎ、煮干し、かつお節、こまつな	牛乳 キウイ	牛乳 じゃがバター
19	木	 食育の日 ※おかず入りのおべんとうをおべがいたします		牛乳 シリアルヨーグルト	牛乳 かぼちゃの豆乳もち
20	金	たまごロquette ほうれん草とじゃこのおひたし チーズ えのきのみそ汁	じゃがいも、たまねぎ、卵、ツナ缶、にんじん、パン粉、小麦粉、サラダ油、中濃ソース、ほうれん草、きゅうり、にんじん、板付かまぼこ、ちりめんじゃこ、三温糖、しょうゆ、プロセスチーズ、えのきたけ、たまねぎ、わかめ、麦みそ、煮干し、こねぎ	牛乳 メロンパン	スキムミルク フルーチェ
21	土	ちゃんぽん ほうれん草とひじきの白和え バナナ ブロッコリー	豚肉、中華めん、むきえび、いか、干しいたけ、きくらげ、板付かまぼこ、きゃべつ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、長ねぎ、スキムミルク、中華スープ、サラダ油、芽ひじき、ごま油、じゃがいも、にんじん、ほうれん草、ごま、木綿豆腐、米みそ、三温糖、うすくちしょうゆ、バナナ、ブロッコリー	牛乳 リンゴ	牛乳 アーモンドクッキー
23	月	貝だくさん卵焼き コロコロサラダ 枝豆 もやしのみそ汁	卵、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、めんつゆ、牛乳、きゅうり、じゃがいも、にんじん、魚肉ソーセージ、マヨネーズ、えだまめ(冷凍)、もやし、たまねぎ、油揚げ、さつまいも、わかめ、麦みそ、煮干し、ほうれん草	牛乳 オレンジ	スキムミルク フルーツポンチ
24	火	白身魚の煮付け ジャーマンポテト パイン むらくも汁	白身魚、しょうが、にんじん、さつまいも、三温糖、しょうゆ、じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、サラダ油、塩こしょう、パインアップル、卵、木綿豆腐、わかめ、煮干し、かつお節、片栗粉、こまつな	牛乳 白桃缶	牛乳 チョコスコーン
25	水	鮭のホイル焼き サラダスバゲッティ バナナ じゃが芋のみそ汁	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(無塩)、スパゲッティ、きゅうり、にんじん、ホールコーン缶、ロースハム、マヨネーズ、バナナ、じゃがいも、しめじ、わかめ、たまねぎ、麦みそ、煮干し、こまつな	牛乳 星たべよ	牛乳 ピザトースト
26	木	キャベツのしゅうまい ひじきとごぼうのツナサラダ ミニトマト 春雨スープ	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、芽ひじき、しょうゆ、三温糖、ツナ缶、にんじん、えだまめ(冷凍)、ささがきごぼう、きゅうり、マヨネーズ、ごま(白)、ミニトマト、はるさめ、たまねぎ、にんじん、ロースハム、中華スープ	牛乳 サッポロポテト	牛乳 パンプキンケーキ
27	金	キャベツと卵の春巻き ブロッコリーのごまおかか和え みかん ほうれん草のみそ汁	春巻きの皮、ゆで卵、豚肉、きゃべつ、たまねぎ、中濃ソース、サラダ油、ブロッコリー、にんじん、かつお節、きゅうり、三温糖、しょうゆ、ごま、みかん、ほうれん草、しめじ、たまねぎ、えのきたけ、わかめ、麦みそ、煮干し	牛乳 ミニボルガ	スキムミルク りんごゼリー
28	土	豆腐のドライカレー レンコンのきんぴら ミニトマト ブロッコリー 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、トマトケチャップ、れんこん、にんじん、しらたき、しめじ、ごま、しょうゆ、三温糖、ごま油、ミニトマト、ブロッコリー、ぶどうジュース	牛乳 バナナ	牛乳 カステラ
30	月	ほうれん草の豆乳キッシュ 白菜のごまマヨネーズ和え キウイ オニオンスープ	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、シャウエッセン、卵、豆乳、バター(無塩)、塩こしょう、トマトケチャップ、はくさい、きゅうり、にんじん、ロースハム、マヨネーズ、ごま、キウイフルーツ、えのきたけ、しめじ、グリーンピース(冷凍)、コンソメ	牛乳 ビスケット	スキムミルク さつまいも蒸しパン
31	火	鶏肉の竜田揚げ ひじきの含め煮 みかん 厚揚げのみそ汁	鶏肉、しょうが、料理酒、うすくちしょうゆ、かたくり粉、サラダ油、豚肉、芽ひじき、れんこん(水煮)、だいず(水煮)、にんじん、板こんにゃく、油揚げ、三温糖、みかん、厚揚げ、たまねぎ、わかめ、麦みそ、煮干し、ほうれん草	牛乳 リンゴ	牛乳 ハムチーズサンドイッチ

