



令和6年

池内幼稚園

1月のこんだて



ひにち	こんだて	しゃしん	ざいりょう			アレルギー
			からだをうごかす	からだをつくる	からだをととのえる	
10にち (水)	ちらし寿司 黒豆・きんとん 紅白なます 法蓮草煮浸し 高野豆腐		ごはん 高野豆腐 さつまいも	卵	黒豆 法蓮草 大根・人参	○卵製品禁 ちらし寿司：錦糸 卵 →のり
11にち (木)	白身フライ 付・ブロッコリー 青梗菜と油揚げ煮浸し マカロニサラダ ロールパン 牛乳		ロールパン 油・小麦 マカロニ マヨネーズ	白身魚 油揚げ	ブロッコリー 青梗菜 人参・胡瓜 牛乳	○卵製品禁 マカロニサラダ →フレンチサラダ
16にち (火)	赤魚煮付け 付・甘藷煮 青梗菜煮浸し 大根金平 ごはん・卵ふりかけ		ごはん さつまいも	赤魚 卵	青梗菜 人参 キャベツ 胡瓜・大根	○赤魚禁 赤魚煮付け →カレイ煮付け ○卵製品禁 卵ふりかけ →わかめごはん
17にち (水)	鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーサラダ 金時豆 炊き込みご飯		ごはん	鮭 金時豆 鶏肉	人参・しめじ ブロッコリー 玉ねぎ・椎茸 グリーンピース	・対応なし
18にち (木)	鶏肉味噌漬け焼き 付・玉ねぎコーンソテー 白菜お浸し マッシュポテト 黒糖食パン・グレープジュース		黒糖食パン じゃがいも バター	鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 白菜・人参 とうもろこし グレープ ジュース	・対応なし
23にち (火)	鯖みりん焼き 付・カリフラワー かぼちゃ含め煮 チキンサラダ ごはん・鮭ふりかけ		ごはん	さば 鶏肉 鮭	カリフラワー かぼちゃ キャベツ 胡瓜	・対応なし
24にち (水)	チキン南蛮 付・スパソテー スマイルポテト キャベツの和え物 炊き込みご飯		ごはん スパゲティ じゃがいも 油・小麦	鶏肉 ごま	玉ねぎ キャベツ 人参・椎茸 グリーンピース	○卵製品禁 チキン南蛮 →タルタルなし
25にち (木)	鮭マヨカツ たこさんウインナー 小松菜煮浸し 白桃缶・スイートポテト ロールパン マスカットジュース		ロールパン 油 小麦 マヨネーズ	鮭 豚肉	小松菜 人参 白桃 マスカット ジュース	○卵製品禁 鮭マヨカツ →メンチカツ
30にち (火)	鯖味噌煮 磯辺揚げ 青梗菜お浸し ひじき煮 ごはん・かつおふりかけ		ごはん 油	さば かつお 竹輪 ひじき	小松菜 人参	○卵製品禁 竹輪磯辺揚げ →鶏天
31にち (水)	チキンカツ 付・法蓮草人参ソテー ポークビーンズ フレンチサラダ わかめごはん		ごはん じゃがいも 油・小麦 大豆	豚肉 鶏肉 わかめ	法蓮草 人参・玉ねぎ グリーンピース キャベツ・胡 瓜	・対応なし