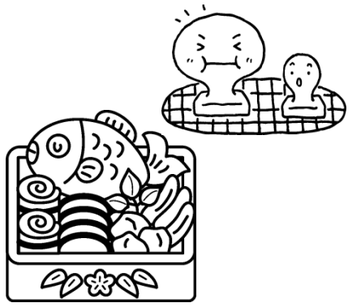
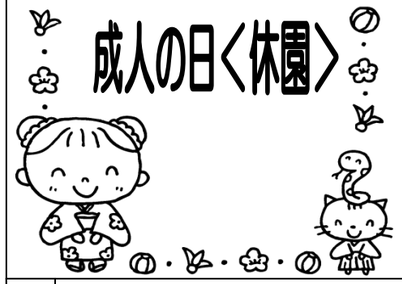
月	火	水	木	金	土
	1	2 **年始休み**	3	4 ご飯 根菜カレー もずく酢 【赤】豆乳,鶏肉,ﾐﾙｸ 【黄】精白米,サツマイモ,ﾊﾞﾀｰ 【緑】玉ねぎ,人参,れんこん,しょうが,ﾆﾝﾆｸ 沖縄もずく,きゅうり,みかん まめぴよ　ぽたぽた焼き	5 クファジューシー みそ汁（油揚げ・麩） ほうれん草と人参の白和え たんかん 【赤】豚肉,油揚げ,豆腐,豆乳,卵 【黄】精白米,焼き麩,ごま,マーガリン 【緑】人参,昆布,ﾈｷﾞ,こねぎ,ひじき,ﾊﾞﾅﾅ まめぴよ　バナナ
7 スパゲティミートソース コーンスープ フルーツサラダ 【赤】豚ひき肉,ﾁｰｽﾞ,卵,ﾖｰｸﾞﾙﾄ 【黄】ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ麺,ﾊﾞﾀｰ,精白米 【緑】人参,玉ねぎ,しいたけ,コーン,ｾﾛﾘ,みかん バナナ,ほしぶどう,大根菜 EM 牛乳　かるかん	8 麦ごはん そうめん汁 サバの味噌煮 きんぴら風煮 いちご 【赤】さば,鶏ひき肉,卵,ツナ缶 【黄】精白米,押麦,そうめん,さつまいも 【緑】ネギ,しょうが,ごぼう,人参,れんこん 玉ねぎ,いちご ゲンキミルク　ドーナツ	9 あずきご飯 ちむしんじ 野菜炒め 柿 【赤】豚肉,豚レバ,ﾍﾞｰｺﾝ,沖縄豆腐,卵 【黄】精白米,じゃがいも,,ﾊﾞﾀｰ 【緑】人参,ﾈｷﾞ,ﾆﾝﾆｸ,しめじ,キャベツ,ピーマン 柿 まめぴよ　シークァーサータルト	10 あわご飯 アーサ入りゆし豆腐 クーブイリチー 卵焼き（しらす・ねぎ） たんかん 【赤】ゆし豆腐,豚肉,カマボコ,しらす 【黄】精白米,あわ,こんにゃく,マーガリン 【緑】あおさ,昆布,しいたけ,人参,ﾈｷﾞ ほしぶどう ゲンキミルク　オートミールクッキー	11 あわご飯 クリームシチュー キャベツサラダ 【赤】豚かた,豚レバ,ｸﾘｰﾑ,豆乳,牛乳 【黄】精白米,あわ,じゃがいも,ﾊﾞﾀｰ,ぱん 【緑】玉ねぎ,人参,ｾﾛﾘ,ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,キャベツ みかん 調整豆乳　あんぱん	12 **お弁当会** まめぴよ　黒棒
14 **成人の日〈休園〉** 	15 あわご飯 イナムドチ 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 たんかん 【赤】豚肉,カマボコ,沖縄豆腐,豚もも 【黄】精白米,あわ,こんにゃく, 【緑】大根,しいたけ,ひじき,ピーマン,キャベツ もずく,きゅうりほしぶどう ゲンキミルク　カステラ	16 あわご飯 みそ汁（小松菜・じゃがいも） 魚フライ 野菜炒め いちご 【赤】魚,卵,ﾍﾞｰｺﾝ, 【黄】精白米,あわ,じゃがいも 【緑】ﾊﾞﾅﾅ,小松菜,のり,人参,キャベツ,もやし ピーマン,いちご みかんジュース　誕生会ケーキ	17 あわご飯 みそ汁（ほうれん草・麩） 松風焼き 人参シリシリ 【赤】鶏ひき肉,鶏レバ,しらす, 【黄】精白米,あわ,麩,ごま 【緑】ほうれん草,玉ねぎ,人参,ﾈｷﾞ ゲンキミルク　ラスク	18 麦ごはん シーフードカレー 小松菜とコーンのゴマ和え 【赤】いか,キンググリップ,ﾍﾞｰｺﾝ,牛乳 【黄】精白米,押麦,じゃが芋 【緑】タンゼロ,人参,ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,玉ねぎ,ﾆﾝﾆｸ ピーマン,小松菜,コーン ゲンキミルク　紅芋パン	19 あわご飯 みそ汁（もやし・わかめ） 筑前煮 マカロニサラダ バナナ 【赤】豚肉,ｻﾔｲﾝｹﾞﾝ,ハム,ﾁｰｽﾞ 【黄】精白米,あわ,ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ麺 【緑】ﾓﾔｼ,ﾜｶﾒ,人参,ごぼう,たけのこ,しいたけ きゅうり,ほしぶどう,ﾊﾞﾅﾅ まめぴよ　かりんとう
21 麦ごはん みそ汁（からしな・じゃがいも） もずく丼 ごぼうサラダ たんかん 【赤】豚ひき肉,卵,ツナ缶 【黄】精白米,押麦,ごま油 【緑】,からしな,沖縄もずく,人参,ﾆﾝﾆｸ,ピーマン 赤ピーマン,ごぼう,ｷｭｳﾘ,ｺｰﾝ,ﾀﾝｾﾞﾛ EM 牛乳　ホットケーキ	22 麦ごはん すまし汁（しめじ・えのき） 魚のカレー揚げ ポテトサラダ プチトマト 【赤】さかな,卵,ﾐﾙｸ, 【黄】精白米,押麦,じゃがいも,マーガリン 【緑】タンゼロ,しめじ,えのき,きょうな,人参 きゅうり,トマト,かぼちゃ ゲンキミルク　カップケーキ	23 あわご飯 豚汁 野菜チャンプルー たんかん 【赤】豚肉,油揚げ,沖縄豆腐,ﾍﾞｰｺﾝ,卵 【黄】精白米,あわ,里芋 【緑】大根,ごぼう,根深ねぎ,ﾓﾔｼ,人参,ほうれん草 ピーマン,タンゼロ ゲンキミルク　サーターアンダギー	24 あわご飯 みそ汁（もやし・わかめ） ごぼう入り鶏つくね かぼちゃ含め煮 型抜きチーズ 【赤】鶏ひき肉,豆腐,ﾁｰｽﾞ,かまぼこ 【黄】精白米,あわ,うどん 【緑】ﾓﾔｼ,わかめ,ごぼう,人参,かぼちゃ玉ねぎ からしな アップルジュース　とら焼き	25 ロールパン ボルシチ ポパイサラダ 【赤】牛ひき肉,豚,クリーム,牛乳 【黄】パン,じゃが芋,ﾊﾞﾀｰ,サツマイモ 【緑】人参,玉ねぎ,アスパラガス,ほうれん草 コーン ゲンキミルク　焼き芋	26 野菜そば さつまいものゴマ和え たんかん 【赤】豚肩,カマボコ,しらす,油揚げ 【黄】沖縄そば,サツマイモ,ごま, 【緑】人参,キャベツ,ﾓﾔｼ,タンゼロ まめぴよ　たんなふぁくるー
28 麦ごはん 豚肉と白菜のスープ マーボー豆腐 たんかん 【赤】豚肩,豆腐,豚ひき肉,卵,クリーム 【黄】精白米,押麦,ごま油 【緑】,白菜,人参,しいたけ,玉ねぎ,ﾆﾝﾆｸ,しょうが ﾆﾗ,タンゼロ,干しぶどう EM 牛乳　レーズンクッキー	29 あわご飯 みそ汁（小松菜・しめじ） トンカツ 野菜炒め いちご 【赤】豚ヒレ,卵,豚ひき肉 【黄】精白米,,あわ白玉粉 【緑】小松菜,しめじ,人参,ﾓﾔｼ,ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,いちご ゲンキミルク　くずもち	30 あわご飯 魚汁 フーイリチー 大根と柿の甘酢和え 【赤】たい,ﾍﾞｰｺﾝ,卵 【黄】精白米,あわ,麩,パン 【緑】小松菜,ﾓﾔｼ,人参,キャベツ,大根,柿 ゲンキミルク　フレンチトースト	31 ふりかけご飯 おでん 白菜の和え物 いちご 【赤】ソーキ,生揚げ,竹輪,しらす,豆乳,卵,ﾁｰｽﾞ 【黄】精白米,こんにゃく 【緑】人参,大根,昆布,白菜,きゅうり,いちご まめぴよ　ゆでコーン	2013年　ぶどうの木保育園 **１月の献立** ※保育園の行事や食材の都合により、献立を変更する事もあります。