



1月のこんだて

令和 3年

日	曜	こんだてとおやつ	おもな食材	
4	月	こんだて	ひき肉カレー ゆかり和え スープ りんご	豚ひき肉 玉葱 人参 ジャが芋 キャベツ しらす ゆかり えのき わかめ
		おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖
5	火	こんだて	二色丼 ねばねば和え すまし汁 オレンジ	豚ひき肉 人参 ごぼう 卵 ひきわり納豆 人参 小松菜 もやし マヨドレ 麩 小ねぎ
		おやつ	ヨーグルトムース 麦茶	ヨーグルト 砂糖 生クリーム ゼラチン プルーン
6	水	こんだて	パン 焼きウインナー ひじきサラダ さつま芋のシチュー バナナ	ロールパン ぶどうパン ウインナー ひじき きゅうり 人参 コーン ツナ マヨドレ 鶏肉 玉葱 人参 さつま芋 しめじ 牛乳
		おやつ	おにぎり 牛乳	かつお節 ゆかり のり
7	木	こんだて	ほうとう キャベツの玉子焼き みかん	うどん 南瓜 人参 里芋 しめじ 大根 長葱 豚肉 味噌 キャベツ 卵
		おやつ	七草粥 牛乳	米 大根の葉 小松菜
8	金	こんだて	ごはん 鮭の照り焼き ポテトサラダ みそ汁 バナナ	鮭 小麦粉 じゃが芋 人参 きゅうり ハム マヨドレ 玉葱 卵
		おやつ	お汁粉 牛乳	白玉粉 豆腐 砂糖 ゆであずき缶
9	土	こんだて	スパゲティミートソース スープ ヨーグルト オレンジ	スパゲティ 豚ひき肉 人参 玉葱 しめじ トマト缶 小麦粉 ケチャップ ソース キャベツ 玉葱 ヨーグルト いちごジャム
		おやつ	鉄カルハース 牛乳	

たまプラーザ・ベビーリー乳幼児室

日	曜	こんだてとおやつ	おもな食材	
11	月	こんだて	成人の日	
		おやつ		
12	火	こんだて	ごはん 松風焼き 五目豆 すまし汁	鶏ひき肉 玉葱 味噌 牛乳 卵 パン粉 白いりごま 大豆 大根 人参 こんにゃく いんげん はんぺん 小ねぎ
		おやつ	みかんゼリー 煮干し 牛乳	オレンジジュース 砂糖 寒天 みかん缶
13	水	こんだて	パン チキングラタン 南瓜サラダ スープ みかん	ロールパン ぶどうパン 鶏肉 マカロニ 玉葱 牛乳 小麦粉 パン粉 粉チーズ 南瓜 きゅうり レーズン マヨドレ キャベツ 人参 ベーコン
		おやつ	ひじき豆ごはん 牛乳	ひじき 人参 大豆
14	木	こんだて	ハヤシライス ツナサラダ スープ バナナ	豚ひき肉 玉葱 人参 エリンギ ツナ キャベツ 人参 きゅうり コーン 白菜 わかめ
		おやつ	サンドイッチ 牛乳	食パン ジャム
15	金	こんだて	ごはん さばの味噌煮 ごまマヨ和え けんちん汁 オレンジ	さば 味噌 小松菜 もやし カニカマ 白すりごま マヨドレ 大根 人参 ごぼう 里芋 長葱 豆腐
		おやつ	焼き芋 牛乳	さつま芋
16	土	こんだて	親子丼 きゅうりの塩こぶ和え みそ汁 バナナ	鶏肉 玉葱 人参 白滝 卵 きゅうり 塩昆布 じゃが芋 油揚げ
		おやつ	カステラ 牛乳	

食事をするとき、噛むことは食べ物をかみ砕くだけでなく、
身体にうれしいことがいっぱいです。

- ・消化を助ける
- ・歯の病気予防
- ・脳の活性化
- ・肥満を予防
- ・味覚の発達



噛まない・噛めない子どもが増えてきています。
食事の時間は30分程度とり、「カミカミだよ」
などと声をかけながら、子どものうちから
よく噛む習慣をつけましょう。



日	曜	こんだてとおやつ		おもな食材
18	月	こんだて	ひき肉カレー ゆかり和え スープ りんご	豚ひき肉 玉葱 人参 ジャガ芋 キャベツ しらす ゆかり えのき わかめ
		おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ きな粉 砂糖
19	火	こんだて	二色丼 ねばねば和え すまし汁 オレンジ	豚ひき肉 人参 ごぼう 卵 ひきわり納豆 人参 小松菜 もやし マヨドレ 麩 小ねぎ
		おやつ	ヨーグルトムース 麦茶	ヨーグルト 砂糖 生クリーム ゼラチン ブルーン
20	水	こんだて	パン 焼きウインナー ひじきサラダ さつま芋のシチュー バナナ	ロールパン ぶどうパン ウインナー ひじき きゅうり 人参 コーン ツナ マヨドレ 鶏肉 玉葱 人参 さつま芋 しめじ 牛乳
		おやつ	おにぎり 牛乳	かつお節 ゆかり のり
21	木	こんだて	ほうとう キャベツの玉子焼き みかん	うどん 南瓜 人参 里芋 しめじ 大根 長葱 豚肉 味噌 キャベツ 卵
		おやつ	ウインナーパイ 牛乳	パイ生地 ウインナー
22	金	こんだて	ごはん 鮭の照り焼き ポテトサラダ みそ汁 バナナ	鮭 小麦粉 ジャガ芋 人参 きゅうり ハム マヨドレ 玉葱 卵
		おやつ	小豆入り蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス 牛乳 卵 砂糖 ゆであずき缶
23	土	こんだて	スパゲティミートソース スープ ヨーグルト オレンジ	スパゲティ 豚ひき肉 人参 玉葱 しめじ トマト缶 小麦粉 ケチャップ ソース キャベツ 玉葱 ヨーグルト いちごジャム
		おやつ	鉄カルハース 牛乳	

	曜	こんだてとおやつ		おもな食材
25	月	こんだて	豚大根 春雨サラダ みそ汁	豚肉 大根 人参 こんにゃく いんげん 春雨 人参 きゅうり ハム ごま油 大根 油揚げ
		おやつ	パースデーケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 卵 砂糖 バター 生クリーム フルーツ缶
26	火	こんだて	ごはん 松風焼き 五目豆 すまし汁	鶏ひき肉 玉葱 味噌 牛乳 卵 パン粉 白いりごま 大豆 大根 人参 こんにゃく いんげん はんぺん 小ねぎ
		おやつ	みかんゼリー 煮干し 牛乳	オレンジジュース 砂糖 寒天 みかん缶
27	水	こんだて	パン チキングラタン 南瓜サラダ スープ みかん	ロールパン ぶどうパン 鶏肉 マカロニ 玉葱 牛乳 小麦粉 パン粉 粉チーズ 南瓜 きゅうり レーズン マヨドレ キャベツ 人参 ベーコン
		おやつ	ひじき豆ごはん 牛乳	ひじき 人参 大豆
28	木	こんだて	ハヤシライス ツナサラダ スープ バナナ	豚ひき肉 玉葱 人参 エリンギ ツナ キャベツ 人参 きゅうり コーン 白菜 わかめ
		おやつ	サンドイッチ 牛乳	食パン ジャム
29	金	こんだて	ごはん さばの味噌煮 ごまマヨ和え けんちん汁 オレンジ	さば 味噌 小松菜 もやし カニカマ 白すりごま マヨドレ 大根 人参 ごぼう 里芋 長葱 豆腐
		おやつ	焼き芋 牛乳	さつま芋
30	土	こんだて	親子丼 きゅうりの塩こぶ和え みそ汁 バナナ	鶏肉 玉葱 人参 白滝 卵 きゅうり 塩昆布 ジャガ芋 油揚げ
		おやつ	カステラ 牛乳	