

# 1月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	月					
2	火					
3	水					
4	木	保育始め	牛丼、紅白なます、清し汁	フライドポテト、牛乳	豆乳・ウェハース	ご飯
5	金		七草粥、揚げじゃがいものそぼろ煮、小松菜としらすの和え物、果実	肉まん、牛乳	牛乳・カステラ	ご飯
6	土		コーン入りラーメン、野菜の昆布和え、果実	牛乳・パン	ヨーグルト	ご飯
7	日					
8	月					
9	火		野菜たっぷりキッシュ、大根サラダ、コンソメスープ、果実	ホットケーキ、ミルク	牛乳・果実	ご飯
10	水	英語	おでん、酢の物、かえり、果実	ホットクラッカー、ミルク	牛乳・胡瓜ステイック	ご飯
11	木		魚の竜田揚げ、カラフルサラダ、豚汁、果実	ぜんざい、お茶	牛乳・胡瓜ステイック	ご飯
12	金	太陽スポーツ	ハンバーグ、ブロッコリーのミソマヨサラダ、トマト、コーンスープ、果実	ポンデケージョ、牛乳	豆乳・ウェハース	ご飯
13	土		スパゲティミートソース、野菜サラダ、果実	牛乳、果実	牛乳・クラッカー	スパゲティ
14	日					
15	月		ツナと切干大根の炒め物、カリフラワーのピクルス風サラダ、呉汁、果実	豆腐とチーズの簡単マフィン、ミルク	豆乳、せんべい	ご飯
16	火		魚の中華あんかけ、キャベツ和え、春雨スープ、トマト	焼き芋、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
17	水		ひじきご飯、チキンカツ、ブロッコリーのミソマヨサラダ、トマト、清し汁、果実	牛乳・ロールケーキ	豆乳	ご飯
18	木		えび入りかき揚げ、チンゲン菜のサラダ、みそ汁、果実	チーズ饅頭、ミルク	お茶・かえり	ご飯
19	金	むかばき昼食会 (ひまわり)	キーマカレー、ゆかり和え、果実	カリカリトースト、牛乳	飲むヨーグルト	ご飯
20	土		きのこ味噌あんかけうどん、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・菓子	牛乳・人参ステイック	うどん
21	日					
22	月		冬野菜シチュー、トマトサラダ、果実	揚げパン、ミルク	豆乳 ビスコ	ご飯
23	火	柳もち作り	魚のかば焼き、豚汁、果実	ヨーグルト蒸しパン、牛乳	豆乳・チーズ	ご飯
24	水	英語	かぼちゃのそぼろ煮、春雨サラダ、トマト、清し汁	たこ焼き風、牛乳	豆乳・果物	ご飯
25	木		鶏肉のゆずみそ焼き、酢の物、清し汁、果実	卵サンド、牛乳	豆乳・ビスケット	ご飯
26	金	弁当日	弁当日	牛乳・菓子	お茶・あられ	弁当日
27	土		マーボー丼、白菜のおかか和え、果実	牛乳・パン	牛乳・かえり	ご飯
28	日					
29	月		ハヤシライス、海藻サラダ、果実	ジャムサンド、牛乳	お茶・せんべい	ご飯
30	火		魚の味噌焼き、マカロニサラダ、かき玉汁、果実	ポンデケージョ、ミルク	牛乳・人参ステイック	ご飯
31	水		唐揚げ、昆布和え、清し汁、果実	豆腐団子、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯

## 1年の計は元旦にあり

おせち料理を囲んで楽しいお正月を過ごせましたか？

おせち料理には、昔からの風習、家族の歴史、地方色が表れます。

親から子へ、子から孫へ……

年の初めに我が家のお正月行事の迎え方を伝えるいい機会ですね。

