

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	金		元日			
2	土					
3	日					
4	月	保育始め	冬野菜シチュー、トマトサラダ、果実	わかめ入りチーズスコーン、牛乳	牛乳・ウエハース	ご飯
5	火		ちくわの変わり揚げ、春雨の酢のもの、清し汁	ホットクラッカー、牛乳	牛乳・ビスコ	ご飯
6	水		スキム鶏だんごの炊き合わせ、ゆかり和え、みそ汁、果実	フレンチトースト、ミルク	豆乳・サブレ	ご飯
7	木	お点前	七草粥、五色焼き、ほうれんそうのごま和え、果実	桜えびのおにぎり、チーズキャッチ、お	牛乳、粉吹き芋	ご飯
8	金		魚のタルタルソースかけ、ブロッコリーのミソマヨサラダ、根菜汁、果実	肉まん、牛乳	牛乳・かえり	ご飯
9	土		スパゲティーミートソース、野菜サラダ、果実	牛乳・パン	牛乳・クラッカー	スパゲティー
10	日					
11	月		成人の日			
12	火		鶏のチーズ焼き、千切り大根の中華風サラダ、コーンスープ、トマト	ぜんざい、お茶	牛乳・ビスケット	ご飯
13	水		魚の照り焼き、ほうれんそうの和え物、豚汁、果実	ジャムサンド、牛乳	牛乳・果実	ご飯
14	木	初釜	ミートローフ、白菜の和え物、みそ汁、トマト	黄粉もち、お茶	ゼリー	ご飯
15	金		魚の磯辺揚げ、ナムル、チンゲン菜のスープ、果実	焼き芋、ミルク	牛乳・果実	ご飯
16	土		チャンポンうどん、かぼちゃの煮つけ、果実	牛乳・パン	牛乳・クッキー	うどん
17	日					
18	月		牛丼、紅白なます、果実	カルシウムラスク、ミルク	お茶・せんべい	ご飯
19	火	太陽スポーツ	魚のみそ煮、もやしの胡麻和え、トマト、清し汁	チーズ饅頭、豆乳	野菜ジュース	ご飯
20	水		ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き、ブロッコリーのミソマヨサラダ、野菜スープ、トマト	コーンスープ、パン	ご飯、豆乳・クラッカー	
21	木	お点前	ツナと切干大根の炒め物、ごま和え、みそ汁、果実	ポテト餅、ミルク	アップルジュース	ご飯
22	金		魚のおろし煮、酢の物、みそ汁	せんべい、牛乳	ヨーグルト	ご飯
23	土		スタミナ豚丼、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・菓子	牛乳・ステックパン	ご飯
24	日					
25	月	お楽しみ会	山海おこわ、唐揚げ、和風スパゲティーサラダ、コンソメスープ	シュークリーム、ミルク	牛乳、ふかし芋	もち米
26	火		魚の中華あんかけ、キャベツ和え、春雨スープ	じゃこトースト、ミルク	お茶・チーズ	ご飯
27	水		おからのつくね焼き、ゆで野菜、かぼちゃの甘煮、かき玉汁、果実	おにぎり、お茶	お茶・あられ	ご飯
28	木	お点前	おでん、酢の物、チーズキャッチ、果実	ボンデケーキ、牛乳	牛乳・人参スティック	ご飯
29	金		キーマカレー、海藻サラダ、果実	パン、牛乳	牛乳・ポーロ	ご飯
30	土		マーボー丼、野菜サラダ、果実	牛乳・パン、果実	牛乳・ちりめん	ご飯
31	日					

明けましておめでとうございます！

みんな元気にお正月を迎えられましたか？昔からお正月ならではの遊びや料理でお祝いをします。

1月1日 1月2日 1月3日 お正月(さんがにち)

お正月の食べ物は家族の健康と幸せへの願いがこめられています。

1月7日 ななくさ

七草のはいったおかゆを食べて疲れたお腹を労わりましょう。

1月11日 鏡開き

運がひらけます。お供えしたお餅を割ってぜんざいに入れるよ！