

1月献立表

(旬の食材)

(かぶ・白菜・季節の柑橘)

| | 日(月) | 日(火) | 日(水) | 1日(木) | 2日(金) | 3(土) |
|-----|------------------------------------|------------------------------------|--|---------------------------------------|---|------------------------------|
| 10時 | | | | | | |
| 昼食 | | | | (年始休日) | (年始休日) | (年始休日) |
| 15時 | | | | | | |
| | 5日(月) | 6日(火) | 7日(水) | 8日(木) | 9日(金) | 10日(土) |
| 10時 | 牛乳 | 牛乳 | ジュース | 牛乳 | 牛乳 | スタミン |
| 昼食 | カレーライス ハムサラダ バナナ | 玄米ごはん 牛肉の甘辛煮 かぶのおかか和え 汁物 | 玄米ごはん 煮魚 キャベツのサラダ 季節の柑橘 | 玄米ごはん ミートボール 小松菜のごま和え スープ | 玄米ごはん おでん 和風サラダ りんご | ゆかりごはん 牛肉のソース煮 マカロニサラダ |
| 15時 | 牛乳 菓子 | 牛乳 さつま芋のガレット | 七草粥 | 牛乳 おからマフィン | 牛乳 菓子 | 牛乳 菓子 |
| | 12日(月) | 13日(火) | 14日(水) | 15日(木) | 16日(金) | 17日(土) |
| 10時 | | 牛乳 | ジュース | 牛乳 | 牛乳 | スタミン |
| 昼食 | (成人の日) | 玄米ごはん 豚肉のごま焼き かぼちゃサラダ スープ | 保育園ビビンバ かぶの和え物 バナナ | 玄米ごはん ちくわの磯辺揚げ 小松菜のナムル 季節の柑橘 | 玄米ごはん 鶏肉のケチャップ煮 ひじきサラダ みそ汁(大根) | ごはん 回鍋肉 きゅうりのごま和え |
| 15時 | | 牛乳 菓子 | 牛乳 菓子 | ビーフン炒め | 牛乳 チーズケーキ | 飲むヨーグルト 菓子 |
| | 19日(月) | 20日(火) | 21日(水) | 22日(木) | 23日(金) | 24日(土) |
| 10時 | 牛乳(食育の日) | 牛乳 | ジュース | 牛乳 | 牛乳 | スタミン |
| 昼食 | パン・牛乳 豚肉のチーズ焼き ポテトサラダ りんご | 玄米ごはん 魚のフライ 白和え バナナ | 玄米ごはん 牛肉のもろみ煮 白菜のごま和え 汁物(納豆) | 玄米ごはん 鶏肉のレモン煮 野菜炒め みそ汁 | 玄米ごはん 高野豆腐の煮物 キャベツのマリネ おかずいりこ | わかめごはん 厚揚げの煮物 コーンサラダ |
| 15時 | 牛乳 ポップコーン | 牛乳 菓子 | 牛乳 ジャムサンド | 牛乳 菓子 | 牛乳 セサミクッキー | 牛乳 菓子 |
| | 26日(月) | 27日(火) | 28日(水) | 29日(木) | 30日(金) | 31日(土) |
| 10時 | 牛乳 | 牛乳 | ジュース | 牛乳 | 牛乳 | スタミン |
| 昼食 | 玄米ごはん 豚肉の生姜焼き 切り干し煮 スープ | ミートスパゲティ ソナサラダ 季節の柑橘 | 玄米ごはん 鶏肉の甘辛煮 ジャーマンポテト みそ汁(かぶ) | 玄米ごはん 肉豆腐 白菜のお浸し りんご | 玄米ごはん つくねの照り煮 ほうれん草のごま和え 汁物 | ごはん 豚肉のケチャップ煮 レタスサラダ |
| 15時 | 牛乳 レモンケーキ | おにぎり(ゆかり) | 牛乳 菓子 | 牛乳 菓子 | 牛乳 マーラーカオ | 野菜ジュース 菓子 |

・材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

・21日の納豆は、らいおん組が食べます。

・パンの日について…こあら・りす組はロールパン、あひる・ぺんぎん・らいおん組は米粉パンになります。

・今月の食育の日(おやつ)は、あひる組のリクエストメニューです。