

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日(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 ツナサラダ 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。