



メニュー



月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			元日 	年始休み 	年始休み
5 ハッシュドビーフ 福神漬け コールスローサラダ・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕牛乳 チョコチップ蒸しパン	6 豚肉のチーズパン粉焼き 枝豆・大根とゆずの酢の物 白菜の味噌汁・みかん 〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ミレービスケット ②飲むヨーグルト・きなこせんべい 〔3時〕牛乳 たこ焼き	7 焼き肉炒め レンコンサラダ すまし汁・いちご 〔9時〕 ①牛乳・ミルクウエハース ②牛乳・ひねり揚げ 〔3時〕七草粥	8 高野豆腐の卵とじ 小松菜の納豆和え 大根の味噌汁・リンゴ 〔9時〕 ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・ミレービスケット 〔3時〕牛乳 ひじきトースト	9 魚のフライ ポイルブロッコリー 春雨の酢の物 豆腐の味噌汁・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 ぜんざい	10 じゃが芋のカントリースープ 牛肉とごぼうの炒め煮 キウイ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト さつま芋のロールパン
12 成人の日 	13 焼き鮭・枝豆 ドレッシング和え すまし汁・リンゴ 〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ミレービスケット ②飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ 〔3時〕牛乳 やせうま	14 豚肉と昆布の炒め物 さつま芋サラダ なめこの味噌汁・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・ミルクウエハース 〔3時〕田作り 中華おこわ	15 チンジャオロース 卵入り酢の物 すまし汁・キウイ 〔9時〕 ①牛乳・ミルクウエハース ②牛乳・ひねり揚げ 〔3時〕牛乳 チーズケーキ	16 チキンカツ・ポイルキャベツ 千草和え あおさの味噌汁・みかん 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 人参スコーン	17 ブルコギ丼・たくあん 水菜入りサラダ バナナ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト ツナパン
19 豚汁・手作りふりかけ 生姜入り野菜炒め いちご 〔9時〕 ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・ミレービスケット 〔3時〕牛乳 スイートポテト	20 松風焼き・枝豆 海藻サラダ すまし汁・リンゴ 〔9時〕 ①飲むヨーグルト・きなこせんべい ②飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ 〔3時〕牛乳 おふラスク(青のり風味)	21 厚揚げと豚バラのおかか煮 ブロッコリーサラダ もずくの味噌汁・みかん 〔9時〕 ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・きなこせんべい 〔3時〕クリームスパゲティ	22 きくらげの卵炒め カニカマ入り酢の物 すまし汁・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・ハーベスト 〔3時〕牛乳 サモサ	23 サバの竜田揚げ ポイルブロッコリー きゅうりのゆかり和え 南瓜の味噌汁・いちご 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 マフィン	24 クリームシチュー ロールパン 油揚げの酢の物 みかん 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕わかめおにぎり
26 親子丼・たくあん 野菜のそぼろ和え バナナ 〔9時〕 ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・ひねり揚げ 〔3時〕きつねうどん	27 魚の梅マヨ焼き ポイルブロッコリー ササミの酢の物 厚揚げの味噌汁・キウイ 〔9時〕 ①牛乳・きなこせんべい ②牛乳・ミルクウエハース 〔3時〕牛乳 ドーナツ	28 筑前煮 ハリハリサラダ すまし汁・みかん 〔9時〕 ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・ミレービスケット 〔3時〕豆腐めし (兵庫県の郷土料理)	29 大豆のチリコンカン ほうれん草のゴマ和え 豆乳味噌汁・リンゴ 〔9時〕 ①牛乳・ミルクウエハース ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕牛乳 キャベツのサンドイッチ (絵本おやつ)	30 豚ヒレのカレー揚げ・枝豆 紅白なます 若竹汁・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 石垣もち	31 鶏団子汁・焼き魚 ビーンズサラダ いちご 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト パンパン

今月の野菜は大根です
 ○1月6日(火) **大根とゆずの酢の物**
 毎月のケーキ
 ○1月15日(木) **チーズケーキ**
 行事食
 ○1月7日(水) **七草粥**
 ○1月9日(金) **ぜんざい**

○旬の食材○
 白菜・ブロッコリー・大根
 水菜・ほうれん草・レンコン
 みかん・キウイ・リンゴ・いちご
 ※ビタミンCが豊富な柑橘系
 には、免疫力をアップして
 風邪予防の効果もあります。
 ☆絵本を取り入れたおやつ☆
 『9ひきのうさぎ』の
 キャベツのサンドイッチ

春の七草 (七草がゆ)
 1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわしましょう。
 おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。