

1月献立表

月	火	水	木	金	土
☆1月の果物☆ ・りんご ・バナナ ・みかん			1日	2日	3日
			年始休園	年始休園	年始休園
5日	6日	7日	8日	9日	10日
ごはん ツナカレー 大根わかめ和え スープ (ベーコン・コーン) 果物 牛乳・ビスケット グレープゼリー	ごはん うま煮 白菜生姜和え 味噌汁 (玉葱・ふのり) 果物 牛乳 ごまマフィン	手作りパン 豚肉のマーマレード焼き キャベツのサラダ さつま芋ポターージュ 果物 鉄強化チーズ 七草風粥	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ごま人参 味噌汁 (白菜・麩) 果物 ヨーグルト クラッカー	ごはん マーボー豆腐 小松菜ツナ和え 味噌汁 (もやし・しめじ) 果物 牛乳 オレンジケーキ	ミートソーススパゲティ 白菜コーンと和え 果物 牛乳 ビスケット
12日	13日	14日	15日	16日	17日
成人の日	ごはん 鶏肉みそ焼き 人参炒め煮 すまし汁 (麩・長葱) 果物 牛乳 焼きそば	ごはん カレイフライ 小松菜のナムル 味噌汁 (豆腐・玉葱) 果物 牛乳 コーンフレーククッキー	ごはん 炒め納豆 ブロッコリー味噌マヨネーズ和え 味噌汁 (チンゲン菜・えのき) 果物 牛乳 きなこケーキ	ごはん さば照り焼き ほうれん草お浸し 豆乳味噌汁 (油揚げ・水菜) 果物 牛乳 チーズ蒸しパン	あんかけうどん 青のりポテト 果物 牛乳 せんべい
19日	20日	21日	22日	23日	24日
ごはん ツナカレー 大根わかめ和え スープ (ベーコン・コーン) 果物 牛乳・ビスケット グレープゼリー	ごはん 大根と鶏肉の煮物 白菜生姜和え 味噌汁 (玉葱・ふのり) 果物 牛乳 ごまマフィン	手作りパン 豚肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのサラダ さつま芋ポターージュ 果物 鉄強化チーズ 鶏雑炊	お弁当 ヨーグルト クラッカー	ごはん マーボー豆腐 小松菜ツナ和え 味噌汁 (もやし・しめじ) 果物 牛乳 オレンジケーキ	ミートソーススパゲティ 白菜コーンと和え 果物 牛乳 ビスケット
26日	27日	28日	29日	30日~ワクワク献立~	31日
ごはん 豚肉のごま焼き キャベツのり和え 味噌汁 (生揚げ・人参) 果物 牛乳 ごぼうチップス	ごはん 鶏肉みそ焼き 人参炒め煮 すまし汁 (麩・長葱) 果物 牛乳 焼きそば	醤油ラーメン 切干大根のサラダ 果物 牛乳 コーンフレーククッキー	ごはん 炒め納豆 ブロッコリー味噌マヨネーズ和え 味噌汁 (チンゲン菜・えのき) 果物 牛乳 きなこケーキ	ごはん ぎょうざ 中華風サラダ スープ (卵・小葱・カニカマ) 果物 牛乳 チーズ蒸しパン	あんかけうどん 青のりポテト 果物 牛乳 せんべい

1月7日に七草粥を食べると、1年間健康に過ごせるとの言われがあり、給食では七草に見立てた野菜を使って『七草風粥』を午後のおやつで提供します。

<材料>…幼児4人分

- ・精白米 … 100g
- ・ほうれん草 … 20g
- ・食塩 … 2g
- ・醤油 … 小さじ3分の1
- ・だし汁 … 500ml
- ・大根 … 40g
- ・水菜 … 15g

<作り方>

1. ご飯を炊き、かつお節・昆布で出汁をとる
2. 大根厚さ3mm程度のいちょう切りにし、だし汁で煮て、醤油・塩で味を整える
3. ほうれん草・水菜は茹でて冷水にとり、水気を切ってから刻み、3の中に入れひと煮立ちさせる
4. ご飯を器に盛り、4をかけ完成☆

