

日	曜日	献立名	主な材料	未満児 主食・おやつ(午前・午後)			3歳以上児おやつ
1	月	正月休み					
2	火						
3	水						
4	木	牛すき焼き風 きゅうりの酢の物 豆腐汁	牛肉 玉ねぎ 糸こんに 焼豆腐 白菜 きゅうり もやし わかめ トマト 豆腐 葱 油揚げ	ごはん	おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし
5	金	ウインナー焼きそば けの汁	ウインナー 中華麺 キャベツ もやし 大根 人参 わらび ぜんまい ふき	麺	おかし	ジョア おかし	ジョア おかし
6	土	キーマカレー フルーツ	ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
7	日	休日					
8	月	成人の日					
9	火	白身フライ コールスローサラダ 菜っ葉汁	白身魚 ベーコン キャベツ きゅうり コーン缶 トマト 菜っ葉 油揚げ	ごはん	おかし	牛乳 手作りおこし	牛乳 手作りおこし
10	水	ブロッコリーのサクサク揚げ マカロニサラダ 牛乳	ブロッコリー マカロニ ツナ缶 きゅうり 人参 トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
11	木	厚揚げはさみステーキ 白菜ツナ和え 南瓜汁	厚揚げ豆腐 ひき肉 卵 白菜 ツナ缶 トマト 南瓜 わかめ	ごはん	おかし	ヨーグルト	ヨーグルト
12	金	かしわうどん フルーツ	鶏肉 白菜 人参 長ネギ 椎茸 わかめ かまぼこ	麺	おかし	リンゴジュース おかし	リンゴジュース おかし
13	土	チキンカレー フルーツ	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
14	日	休日					
15	月	鮭の南蛮漬け きゅうりの塩昆布和え シジミ汁	鮭 玉ねぎ 人参 きゅうり 塩昆布 トマト シジミ貝 豆腐 長ネギ	ごはん	おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし
16	火	麻婆卵 人参とちくわのきんぴら ワンタンスープ	ひき肉 卵 玉ねぎ 人参 ちくわ ピーマン 白ごま トマト ワンタン 長ネギ	ごはん	おかし	牛乳 焼きいも	牛乳 焼きいも
17	水	クラムチャウダー ミモザサラダ	シーフードMIX じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 キャベツ 卵 トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
18	木	チキンとごぼうのかりかり揚げ 野菜サラダ 大根汁	鶏肉 牛蒡 白ごま レタス きゅうり カニカマ トマト 大根 椎茸 油揚げ	ごはん	おかし	麦茶 おにぎり	麦茶 おにぎり
19	金	ミートソーススパゲティー 白菜ベーコンスープ	ひき肉 スパ麺 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン トマト ホールトマト 粉チーズ	麺	おかし	ヤクルト おかし	ヤクルト おかし
20	土	ポークカレー フルーツ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参	ごはん	おかし	おかし	おかし
21	日	休日					
22	月	ホッケ照り焼き 切干し大根の胡麻マヨサ 納豆汁	ほっけ ハム 切り干し大根 人参 白ごま トマト 納豆 豆腐 長ネギ	ごはん	おかし	ヨーグルト	ヨーグルト
23	火	おにぎり 紅白ロールカツ 野菜サラダ お吸い物	鮭 豚肉 人参 ごぼう レタス きゅうり 麩 トマト 銀たら 三つ葉	ごはん	おかし	牛乳 お誕生日ケーキ	牛乳 お誕生日ケーキ
24	水	チーズ春巻き シルバーサラダ 牛乳	チーズ 春巻きの皮 春雨 きゅうり 人参 卵 ハム トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
25	木	ウインナーと卵のスクランブルエッグ ひじき炒め煮 わかめ汁	ウインナー 卵 ひじき 人参 高野豆腐 糸こんに トマト 豆腐 椎茸 わかめ 長ネギ	ごはん	おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし
26	金	野菜たっぷり塩タンメン	ひき肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 かまぼこ わかめ 椎茸 ごま	麺	おかし	ジョア おかし	ジョア おかし
27	土	ハヤシカレー フルーツ	牛肉 玉ねぎ 人参 コーン缶	ごはん	おかし	おかし	おかし
28	日	休日					
29	月	カレイのから揚げ 春雨サラダ 小松菜 汁	カラスガレイ ハム 春雨 人参 きゅうり トマト 小松菜 油揚げ	ごはん	おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし
30	火	卵のお好み焼き ほうれん草の胡麻和え 白菜汁	豚肉 卵 キャベツ ほうれん草 ちくわ ごま トマト 白菜 椎茸 油あげ	ごはん	おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし
31	水	野菜のスティックフライ ブロッコリーのソテー 牛乳	じゃが芋 人参 ごぼう ブロッコリー ベーコン トマト	ごはん	おかし	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト
★ 1月23日(火)はお誕生会です。ご飯はいりません。 あけましておめでとうございます。長いお休みには生活リズムが乱れがち です。寒い日が続きますが、しっかりと生活リズムを整え ていきましょう。お正月休みにはゆっくりと家族で食卓を 囲む日が多いと思います。その時には子供たちの様子 				などじっくり見てみて下さい。成長とともに食べる姿勢が変わってきて いると思います。去年は食べられなかったものもおいしく食べていたり お箸が上手にできていたりなど。「去年よりも一段と 成長した」と実感してもらえるように、これからも 努力していきたいとおもいます(*^▽^*)! 			