



1月 こんだてひょう



体を温めると免疫力がアップ！ 温かい食事を食べて風邪を予防しましょう！

| 日 | 曜 | 昼 食 | 未満児献立 | 3時のおやつ | 6時のおやつ | |
|-----|---|--|---------|-------------------|----------|--|
| 4 | 火 | 凍り豆腐のそぼろ丼、けんちん汁、おかか和え、バナナ | | キャロットケーキ | ミルクケーキ | |
| 5 | 水 | ごはん、みそ汁、鶏肉と野菜の甘辛炒め、白菜とツナのごま和え、ヨーグルト | | きな粉ドーナツ | スナックパン | |
| 6 | 木 | ごはん、中華スープ、みそ炒め、春雨サラダ、ヨーグルト | | フルーツ杏仁 | レーズンツイスト | |
| 7 | 金 | ジャムバターサンド、ポトフ、じゃがウインナー、ヨーグルト | | 七草粥 | ミルクケーキ | |
| 8 | 土 | ナポリタン、野菜スープ、ピーチヨーグルト | | パウムクーヘン 牛乳 | お菓子 | |
| 10 | 月 | 成人の日 | | | | |
| 11 | 火 | ごはん、みそ汁、炒り豆腐、ごま酢和え、ヨーグルト | | ココアマフィン | バターロール | |
| 12 | 水 | ★誕生会★ころころおにぎり、すまし汁、白身魚のから揚げ、さつまいもサラダ、人参の甘煮、いちご | | コーンフレーク ヨーグルト | スナックパン | |
| 13 | 木 | ピビンパ丼、カラフルスープ、チーズサラダ、ヨーグルト | | コンソメポテト | バナナ | |
| 14 | 金 | ごはん、みそ汁、鶏とごぼうのつくね、納豆和え、ヨーグルト | | スキムココア ホットケーキ | ミルクケーキ | |
| 15 | 土 | みそ煮込みうどん、ごまポテト、みかんヨーグルト | | スティックバナナケーキ 牛乳 | お菓子 | |
| 17 | 月 | ごはん、みそ汁、鮭のにんにくバター醤油がけ、キャベツのごま和え、ヨーグルト | | かぼちゃプリン | バターロール | |
| 18 | 火 | ゆかりごはん、みそ汁、豆腐の落とし揚げ、小松菜とコーンの和え物、ヨーグルト | おにぎり | ほうれん草ケーキ | バナナ | |
| 19 | 水 | 冬野菜カレー、かぶのスープ、ココロサラダ、ヨーグルト | | みかんゼリー | ミルクケーキ | |
| 20 | 木 | ごはん、具だくさんみそ汁、鶏のさっぱり煮、白和え、ヨーグルト | | フルーチェ | スナックパン | |
| 21 | 金 | ごはん、かき玉汁、さばのみそ煮、白菜とほうれん草の磯和え、ヨーグルト | | じゃこトースト | ミルクケーキ | |
| 22 | 土 | 豚汁うどん、かぼちゃのマッシュ、バナナヨーグルト | | ドーナツ 牛乳 | お菓子 | |
| 24 | 月 | マヨコーンサンド、コンソメ煮、ナポリサラダ、ヨーグルト | | 五目混ぜごはん | スナックパン | |
| 25 | 火 | ごはん、みそ汁、鶏肉の西京焼き、酢醤油和え、ヨーグルト | 魚肉ソーセージ | 一口きな粉パン | ミルクケーキ | |
| 26 | 水 | スパゲティミートソース、きのこのスープ、カラフルサラダ、ヨーグルト | | ひじきおにぎり | バターロール | |
| 27 | 木 | ごはん、五目みそ汁、鶏肉のから揚げ、マセドワーヌサラダ、ヨーグルト | | フルーツのゼリーがけ | スナックパン | |
| 28 | 金 | ごはん、みそ汁、豆腐のそぼろ煮、ブロッコリーのマヨ和え、ヨーグルト | | じゃがチーズボール | ミルクケーキ | |
| 29 | 土 | 焼きそば、ワンタンスープ、ピーチヨーグルト | | パウムクーヘン 牛乳 | お菓子 | |
| 31 | 月 | ごはん、豆腐汁、さばのごま醤油焼き、ゆで野菜サラダ、ヨーグルト | | バナナマフィン | レーズンツイスト | |
| | | | | | | |
| 2/1 | 火 | ツナそぼろ丼、鶏肉と冬野菜のみそ汁、チーズポテト、ごぼうスティック、バナナ | | セサミラスク | ミルクケーキ | |
| 2 | 水 | ごはん、みそ汁、肉じゃが、大根サラダ、ヨーグルト | | さつまいもの包み揚げ | みかん | |
| 3 | 木 | ～節分ランチ～ | | | スナックパン | |

・・・献立は変更する場合があります・・・

～今日のフッキング～

★ゆりくみ 27日（木）★

ゆきだるま弁当

爪を短く切って、エプロン・三角巾の準備を忘れずにしましょうね！！

自分の分は自分で作るスタイルで、
手指、テーブル等の消毒、部屋の換気を
こまめにし、衛生面には十分配慮して
行っていきます。

