

1月 おしょくじカレンダー

完了食

市野谷つばさ保育園

	月	火	水	木	金	土	
日				4	5	6	
乳児	1月お誕生日を迎えるお友達(幼児)の☆リクエストしてくれたメニューが入っています。 お名前は園内献立表にてご確認ください。(日にちは前後することもありますので、ご了承ください。)			牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	麦茶 菓子	
昼食				今月からひまわり組さんがリクエストしてくれたメニューが入っています。 ◎印がリクエストメニューになります。お名前は園内献立表にてご確認ください。 3月までひまわり組さん全員のリクエストメニューが入ります。	・ご飯 ・ツナと野菜のケチャップ煮 ・乾物サラダ ・オレンジ	・ご飯 ・麻婆大根 ・れんこんサラダ ・さつま芋のごま和え ・わかめの味噌汁	お弁当
おやつ				牛乳 ◎マカロニあべかわ	牛乳 七草風粥	麦茶 菓子	
日	8	9	10	11	12	13	
乳児	牛乳 菓子		麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳 菓子	麦茶 菓子	
昼食	成人の日	・ご飯 ・さわらのみそ焼き ・マセドアンサラダ ・みかん ・春雨スープ	・ご飯 ☆豚肉とピーマンの炒め物 ・ブロッコリーのおかか和え ・切干大根の煮物 ・青菜の味噌汁	・わかめご飯 ・ハンバーグ ・ほうれん草のツナサラダ ・バナナ ・コーンクリームスープ	・ご飯 ・タンドリーチキン ☆オレンジ ・ポテトサラダ ・わかめと麩のすまし汁	お弁当	
おやつ	牛乳 ホットケーキ		牛乳 ◎レモネードゼリー	牛乳 パン	麦茶 いちごヨーグルト	麦茶 菓子	
日	15	16	17	18	19	20	
乳児	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	麦茶 菓子	
昼食	・ご飯 ・炒り豆腐 ・切干大根サラダ棒棒鶏風 ・ふかしじゃがいも ・とろろ昆布汁	・ご飯 ・鮭の照り焼き ・ひじきとツナの炒め物 ・ブロッコリーの磯和え ・白菜の味噌汁	・若菜ご飯 ・チキンハンバーグ ・コールスロー ・キウイフルーツ ◎豆腐の味噌汁	・ご飯 ・野菜のケチャップ煮 ・切干大根サラダ ・オレンジ	・ご飯 ・鶏シュウマイ ・春雨の中華和え ・五目煮 ・きのこのすまし汁	お弁当	
おやつ	麦茶 味噌ラーメン	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 黄な粉ラスク	ミロ 菓子 ◎バナナ	牛乳 いももち	麦茶 菓子	
日	22	23	24	25	26	27	
乳児	牛乳 菓子	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	麦茶 菓子	
昼食	・ご飯 ・豚肉の生姜焼き ・大根の煮物 ◎みかん ・麩とすまし汁	・ご飯 ・鶏の照り焼き ・ポテトサラダ ・ひじきの炒め煮 ・キャベツの味噌汁	・ご飯 ◎赤魚の煮付け ・春雨の炒め物 ・かぼちゃサラダ ・玉ねぎとにんじんのすまし汁	・ご飯 ・鶏肉のマーマレード焼き ・パスタオーロラサラダ ・ほうれん草の和え物 ・もやしの味噌汁	・ご飯 ・おでん ・ブロッコリーのおかか和え ・あおさ納豆 ・じゃが芋のスープ	お弁当	
おやつ	牛乳 五平餅	牛乳 照りマヨ蒸しパン	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 焼きそば(鶏)	牛乳 レモンマーガリンサンド	麦茶 菓子	
日	29	30	31	あけましておめでとうございます！本年もどうぞよろしくお願ひ致します。 <春の七草> 春の七草とは・・・せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのぎ・すずな(カブ)・すずしろ(大根)の7つです。 七草粥を食べると1年間を無病息災で過ごせるとされています。 お正月の暴飲暴食で疲れた胃腸を労り、冬に不足しがちなビタミンも補える、理にかなったお粥です。			
乳児	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子				
昼食	・ご飯 ・麻婆豆腐 ・ごぼうの甘煮 ・きのこもやしのソテー ・白菜スープ	・ご飯 ・鶏肉のマヨ和え ◎きゅうりともやしのナムル ・じゃが芋の葱味噌和え ・ほうれん草のすまし汁	・ご飯 ・白身魚の煮物 ・五目和え ◎かぼちゃのチーズ焼き ・大根の味噌汁				
おやつ	牛乳 ◎スパゲティナポリタン	牛乳 クッキー	牛乳 お麩ラスク				

* 行事や材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

○は乳児のみ、△は幼児のみの献立となっております。