

# 1月 おしょくじカレンダー

## 後期食

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です。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。	・お粥または軟飯 ・ツナと野菜のケチャップ煮 ・オレンジ	・お粥または軟飯 ・大根のそぼろあんかけ ・さつまいもの柔らかくステック煮 ・わかめの味噌汁	お弁当
おやつ				マカロニのミルク煮	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		・お粥または軟飯 ・さわらのほぐし味噌煮 ・みかん ・春雨スープ	・お粥または軟飯 ・豚ひき肉と野菜のおかか煮 ・切干大根の煮物 ・青菜の味噌汁	・わかめ粥または軟飯 ・柔らかくハンバーグほうれん草煮 ・バナナ ・コーンクリームスープ	・お粥または軟飯 ・じゃがいもの鶏そぼろあん ・★オレンジ ・わかめと麩のすまし汁	お弁当
おやつ	ホットケーキ		🍷レモネードゼリー	パン粥またはステックパン	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	・お粥または軟飯 ・豚ひき肉と豆腐の煮物 ・ふかしじゃがいも ・とろろ昆布汁	・お粥または軟飯 ・ほぐし鮭とブロッコリーの煮物 ・ひじきとツナの煮物 ・白菜の味噌汁	・お粥または軟飯 ・柔らかくチキンハンバーグ ・キウイフルーツ ・🍷豆腐の味噌汁	・お粥または軟飯 ・野菜のケチャップ煮 ・オレンジ	・お粥または軟飯 ・チキンボール ・五目煮 ・きのこのすまし汁	お弁当	
おやつ	柔らかく麺	お粥または軟飯	パン粥または軟飯	菓子 🍌バナナ	ふかしじゃがいも	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	・お粥または軟飯 ・豚ひき肉と大根の煮物 ・🍷みかん ・麩のすまし汁	・お粥または軟飯 ・チキンボールのひじきあんかけ ・じゃがいものやわらか煮 ・キャベツの味噌汁	・お粥または軟飯 ・赤魚のほぐし煮 ・かぼちゃの煮物 ・玉ねぎとにんじんのすまし汁	・お粥または軟飯 ・鶏ひき肉とほうれん草の煮物 ・パスタの柔らかく煮 ・もやしの味噌汁	・お粥または軟飯 ・豚ひき肉とブロッコリーの煮物 ・あおさ納豆 ・じゃが芋のスープ	お弁当	
おやつ	味噌粥または軟飯	蒸しパン	ひじき粥または軟飯	牛乳 焼きそばの柔らかく煮	パン粥または食パン	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願い致します。 <春の七草> 春の七草とは・・・せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・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	・お粥または軟飯 ・麻婆豆腐 ・きのこともやしの煮物 ・白菜スープ	・お粥または軟飯 ・じゃがいもの鶏そぼろあん ・きゅうりともやしの煮物 ・ほうれん草のすまし汁	・お粥または軟飯 ・白身魚の煮物 ・かぼちゃの柔らかく煮 ・大根の味噌汁				
おやつ	スパゲッティの柔らかく煮	お菓子	お麩のミルク煮				

\* 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。