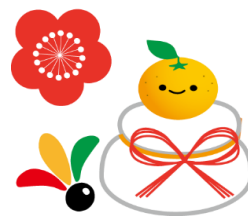


1月 おしょくじカレンダー

ナーサリールームつばさ

0	月	火	水	木	金	土
日	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いたします。					4
乳児	<p><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。</p> <p>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。</p>					麦茶 菓子
昼食						・ナポリタンスパゲティ ・野菜スープ
おやつ						麦茶 ココアマーガリンサンド
日	6	7	8	9	10	11
乳児	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト	牛乳 バナナ	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト
昼食	・麦飯 ・ツナカレー ・乾物サラダ ・みかん缶 ・麩と玉ねぎの味噌汁	・ご飯 ・鯖のごま焼き ・さつま芋の甘煮 ・茸とささみの春雨サラダ ・とろろ昆布汁	・ご飯 ・松風焼き風 ・きんぴらごぼう ・ポイルプロッコリー ・青菜のスープ	・ご飯 ・チキンの蒸し焼き ・スパゲティナポリタン ・キャベツとツナのサラダ ・なめこと豆腐の味噌汁	・ご飯 ・豚肉の洋風焼き ・卵の花 ・ほうれん草と人参のサラダ ・もやしとわかめの味噌汁	・わかめうどん ・みかん
おやつ	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 七草粥	牛乳 ドーナツ	牛乳 おかかおにぎり	麦茶 醤油ラーメン	麦茶 ためきおにぎり
日	13	14	15	16	17	18
乳児	成人の日	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト
昼食		・ご飯 ・鯖の照り焼き ・筑前煮 ・ほうれん草のきのこ和え ・白菜の味噌汁	・若菜ご飯 ・スコップコロッケ ・ひじきの炒め煮 ・いよかん ・コンソメスープ	・ご飯 ・ポークケチャップ ・野菜炒め ・かぼちゃの含め煮 ・もやしと小松菜の味噌汁	・ご飯 ・鶏しそつくね ・五目味噌煮 ・プロッコリーサラダ ・大根とわかめの味噌汁	・あんかけそうめん ・バナナ
おやつ		牛乳 味噌おにぎり	牛乳 ピザ風味蒸しパン	麦茶 お好みマカロニ	牛乳 ホットケーキ	麦茶 いちごジャムサンド
日	20	21	22	23	24	25
乳児	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト
昼食	・鮭ご飯 ・炒り豆腐 ・キャベツの磯和え ・みかん ・麩と長葱の味噌汁	・ご飯 ・ゼリーフライ ・大根と人参の含め煮 ・あおさ納豆 ・野菜スープ	・麦ご飯 ・ポークカレー ・もやしと竹輪の五色和え ・プロッコリーと人参のチーズサラダ ・コンスープ	・ご飯 ・鶏のからあげ ・ひじきの煮物 ・人参のごま和え ・大根と長葱の味噌汁	・ご飯 ・赤魚の煮つけ ・春雨の炒め物 ・かぼちゃサラダ ・玉ねぎと人参の味噌汁	・和風スパゲティ ・コンスープ
おやつ	牛乳 五平餅	牛乳 韓国風おにぎり	牛乳 レモンクリームサンド	牛乳 レモン風味蒸しパン	牛乳 お麩ラスク	麦茶 味噌おにぎり
日	27	28	29	30	31	
乳児	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト	牛乳 バナナ	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	
昼食	・ご飯 ・麻婆豆腐 ・ごぼうのバター炒め ・春雨とわかめの中華和え ・白菜の味噌汁	・そぼろ丼 ・きのこもやしのソテー ・ツナカレーサラダ ・ほうれん草のすまし汁	・ご飯 ・白身魚のチーズムニエル ・五目煮 ・みかん ・大根の味噌汁	・ご飯 ・鶏肉と高野豆腐の煮物 ・カリフラワーのごま和え ・納豆 ・春雨スープ	・ご飯 ・ハンバーグ ・切干大根の煮物 ・マセドアンサラダ ・わかめと麩の味噌汁	
おやつ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 スパゲティナポリタン	牛乳 桃蒸しパン	牛乳 蒸かし芋	牛乳 わかめおにぎり	



※ 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。