

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。