

# 1月 おしょくじカレンダー

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願いいたします。					4
乳児	<p>&lt;春の七草&gt; 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。</p> <p>世界の料理～ロシアのピロシキです。日本では、パン粉をまぶして油で揚げてドーナツのように作るのが一般的ですが、ロシアは、本来オープンで焼くのが主流とされています。現在はロシアでも日本のピロシキのように油で揚げて作ることもあるようですが、多くの場合は焼いて作られています。保育園では本場ロシアの焼きピロシキです☺</p>					
麦茶 菓子						<ul style="list-style-type: none"> <li>・ナポリタンスパゲティ</li> <li>・野菜スープ</li> </ul>
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
屋食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦飯</li> <li>・チキンカレー</li> <li>・乾物サラダ</li> <li>・オレンジ</li> <li>・麩と玉ねぎの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鯖のスタミナごま揚げ</li> <li>・さつま芋スティックソテー</li> <li>・茸とささみの春雨サラダ</li> <li>・とろろ昆布汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・松風焼き</li> <li>・きんぴらごぼう</li> <li>・ポイルブロッコリー</li> <li>・青菜のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・チキンのホイル蒸し・パツル風味</li> <li>・スパゲティ・ナポリタン</li> <li>・キャベツとコーンのサラダ</li> <li>・なめこの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉の洋風焼き</li> <li>・卵の花</li> <li>・ほうれん草とチーズのサラダ</li> <li>・もやしとわかめの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめうどん</li> <li>・みかん</li> </ul>
おやつ	麦茶 サクサクごぼろクラッカー	牛乳 七草粥	牛乳 リングドーナツ☺	牛乳 納豆おほかちチャーハン	麦茶 ★醤油ラーメン(ゆみさん)	麦茶 たぬきおにぎり
日	13	14	15	16	17	18
乳児	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
屋食	<p>成人の日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鯖の照り焼き△ししゃもの甘辛味</li> <li>・筑前煮</li> <li>・南瓜とさつま芋のメープル風味サラダ</li> <li>・白菜のすまし汁</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・若菜ご飯</li> <li>・コロッケ</li> <li>・ひじきの炒め煮</li> <li>・コールスロー</li> <li>・もやしと小松菜の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉のカレークリームソースかけ</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・いよかん</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏つくね</li> <li>・大豆の五目味噌煮</li> <li>・ほうれん草と春雨の中華和え</li> <li>・コーンクリームスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あんかけそうめん</li> <li>・バナナ</li> </ul>
おやつ	牛乳 ゆかり・おほかち・手作り味噌の味噌焼きおにぎり(3種から1つ選ぶ)		牛乳 ピザまん	麦茶 ココアプリン☺	牛乳 ホットビスケット ～メープルシロップ	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
屋食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭ご飯</li> <li>・炒り豆腐</li> <li>・れんこんサラダ</li> <li>・みかん</li> <li>・麩と長葱の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・※シェパードパイ</li> <li>・大根と人参の含め煮</li> <li>・あおさ納豆</li> <li>・野菜スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ご飯</li> <li>・※ポークカレー</li> <li>・もやしと竹輪の五色和え</li> <li>・○バナナ△※※りんご</li> <li>・コーンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・※鶏のからあげ</li> <li>・ひじきとツナの炒め物</li> <li>・根菜サラダ(2種ドレッシング)</li> <li>・キャベツの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・赤魚の煮つけ</li> <li>・春雨ソテー</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・玉ねぎと人参の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・和風スパゲティ</li> <li>・コーンスープ</li> </ul>
おやつ	牛乳 ○菓子△みたらし団子	牛乳 ★チュモツバ(りりなさん)	牛乳 シナモンシュガーラスク	牛乳 世界の料理～ロシア ピロシキ	麦茶 ハワイアンスコーン	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	<p>今月はつばめ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、日付の横はリクエストしてくれた子どもの名前です。3月までには、つばめ組さん全員のリクエストメニューが入ります。</p>
屋食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆかりご飯</li> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・牛蒡のバター炒め</li> <li>・きゅうりとわかめの酢の物</li> <li>・白菜の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ミルフィーユカツ</li> <li>・きのこもやしのソテー</li> <li>・マカロニのツナカレーサラダ</li> <li>・ほうれん草のすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・白身魚のオニオンマヨ焼き</li> <li>・里芋の五目煮</li> <li>・キャロットラペ</li> <li>・大根の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏肉と高野豆腐の煮物</li> <li>・カリフラワーのごま和え</li> <li>・グレープフルーツ</li> <li>・春雨スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ハンバーグ(選べるソース3種)</li> <li>・ケチャップ・和風おろしソース・チーズソース</li> <li>・切干大根の煮物</li> <li>・※マセドアンサラダ</li> <li>・とろろ昆布汁</li> </ul>	
おやつ	牛乳 ★パンダクッキー(まおさん・いおりさん・さやさん)	牛乳 ★パイナップルゼリー(ゆいとさん)	麦茶 わかめおにぎり☺	牛乳 ※ポンデケーキ	牛乳 ★いちごカップケーキ(みゆなさん)	

※ 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。

1月お誕生日を迎えるお友達(幼児)の☆お名前とそのお子さんがリクエストしてくれたメニューが入っています。(日には前後することもありますのでご了承ください。)