

令和3年度 1月 献立表

【あひる・はと・ひよこぐみ】

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
おひる		ウインナー入りコロッケ なすとピーマンの炒め煮 ブロッコリーとリンゴのサラダ 大根と油揚げの味噌汁	シーフードスパゲッティ ポテカリー 三色酢の物 ハワイアンサラダ コーンスープ	ミックスかき揚げ わかめとじゃこのナムル かぼちゃサラダ 心の味噌汁	シーチキンカレー 餃子 茹でレタスとオレンジのサラダ 福神漬・チーズ にら玉スープ
おやつ		オレンジジュース おせんべい	麦茶 フルーツゼリー	カルピス クッキー	ミルクティー ホットケーキ
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
おひる		チキンのガーリック揚げ 粉ふき芋のおかかまぶし きのこサラダ もやしの味噌汁	お弁当の日 	ミルカツ キャベツとハムの卵炒め 煮豆 トマトサラダ 豆腐とねぎの味噌汁	ボークカレー ウインナーロール揚げ スパゲッティサラダ 福神漬・チーズ ジュリアンスープ
おやつ		 スキムミルク ドーナツ	ココア バナナフリッター	紅茶 パイの実	レモンティー シュガートースト
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
おひる	鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草としめじのソテー たくあん 大根サラダ わかめと油揚げの味噌汁	ちくわのいそべ揚げ もやしとハムのボン酢炒め マセドアンサラダ 春雨スープ	ナポリタン ベーコンとじゃがいものソテー もやしの酢の物 卵入りサラダ 小松菜のすまし汁	豆腐のカレー風フライ ポテトとブロッコリーのバター蒸し きゅうりの漬物 マカロニサラダ ベーコンスープ	クリームシチュー オニオンリング揚げ ミートボール ハムいりサラダ チーズ
おやつ	麦茶 焼きおにぎり	ヨーグルトシェイク えびせん	牛乳 フルーツボンチ	カルピス クラッカー	スキムミルク チーストースト
	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
おひる	大豆入りじゃこご飯 豚肉とれんこんのみそ炒め ポテトフライ さつまいものマセドアンサラダ オニオンスープ	たまねぎとちくわのかき揚げ 小松菜の煮浸し たくあん キャベツのサラダ じゃがいもの味噌汁	スパゲッティミートソース はんぺんの卵とし煮 スイートキャロット グリーンサラダ わかめスープ	豆腐のまさご揚げ ウインナーソテー リンゴ煮 シーチキンサラダ 卵スープ	チキンカレー きのことうの卵とし 茹でキャベツ 福神漬・チーズ ほうれん草と豆腐のスープ
おやつ	ヤクルト ロールケーキ	ミルクティー おせんべい	ココア フルーツヨーグルト	紅茶 ふがし	牛乳 ドーナツ
	31日(月)				
おひる	豚肉しょうが焼き ジャーマンポテト ほうれん草のお浸し 野菜サラダ とろろ昆布汁	 <p style="text-align: center;">1月7日「七草の日」</p> <p>七草粥とは春の七草とは限りません。春の七草が手に入らなければ、ネギやほうれん草、三つ葉など好きな野菜で代用できます！</p> <p>せり…水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進する。 なすな…別称はぺんぺん草。 ごぎょう…別称は母子草で、風邪予防や解熱にも効果がある。 はこべら…目によいビタミンAが豊富である。 ほとけのぎ…タンポポに似ていて、食物繊維が豊富である。 すずな…カブのこと。ビタミンが豊富。 すずしろ…大根のこと。消化を助け、風邪予防にもなる。</p>			
おやつ	スキムミルク さくらえび入りおやき				