

# 1月献立表

★は手作りおやつ、下線部は前歯がぶり

日	曜	午前おやつ (3歳未満児)	昼食	午後おやつ
1	木	* * *	正月休み	* * *
2	金	* * *	正月休み	* * *
3	土	* * *	正月休み	* * *
05	月	牛乳・丸ぼうろ	冬野菜カレー,切干大根のサラダ,みかん	牛乳,★栗きんとん
06	火	牛乳・ボーロ	魚のみかん焼き,ほうれん草のナムル,のっつい汁	牛乳,かりんとう
07	水	牛乳・おせんべい	松風焼き,紅白なます,さつま芋味噌汁	麦茶,★七草雑炊
08	木	牛乳・コーンフレーク	ツナと豆腐の卵とじ,南瓜のそぼろ煮, わかめの味噌汁	牛乳,バナナ, クッキー
09	金	牛乳・じゃこ・おかき	鮭のちゃんちゃん焼き,青菜とコーンのサラダ, かき玉汁	牛乳,★煮りんごのヨーグルト かけ
10	土	牛乳・ビスコ	パン,牛乳,みかん	麦茶,お菓子
12	月	* * *	成人の日	* * *
13	火	牛乳・ボーロ	華風丼,鶏レバーの甘辛煮,果物ゼリー	牛乳,★野菜スティック, クラッカー
14	水	牛乳・ビスケット	豆腐ハンバーグ,プロッコリーのソテー,ポトフ	牛乳,★がね揚げ
15	木	牛乳・丸ぼうろ	ピクニックの日(お弁当)	ジョア,おせんべい, クッキー
16	金	牛乳・ウエハース	魚のおろしあんかけ,ほうれん草の海苔和え, 南瓜味噌汁	牛乳,クリームパン
17	土	牛乳・おせんべい	鮭・チーズご飯,冬野菜スープ,オレンジ	牛乳,お菓子
19	月	牛乳・ビスコ	南瓜シチュー,きゅうりとわかめの酢物,いちご	牛乳,★ツナマヨマフィン
20	火	牛乳・じゃこ・おかき	ひながんも,なめたけ和え,大根味噌汁	麦茶,コアヨーグルト, おせんべい
21	水	牛乳・ウエハース	鶏のカレークリーム煮,れんこんとひじきのサラダ ほうれん草のスープ	牛乳,★スイートポテト
22	木	牛乳・クラッカー	マーボー豆腐,白菜のおかか和え,ごぼうの味噌汁	牛乳,甘酒まんじゅう
23	金	牛乳・ボーロ	魚の塩麹焼き,人参シリシリ,そうめん汁	牛乳,★ぎょうざピザ
24	土	牛乳・ビスケット	豚肉とれんこんのパスタ,ほうれん草のスープ,りんご	牛乳,お菓子
26	月	牛乳・ボーロ	太平燕,鶏レバーのケチャップ煮,果物ゼリー	牛乳,★きなことつぶあんのカッ ブケーキ
27	火	牛乳・おせんべい	魚の味噌煮,じゃこ豆サラダ,チンゲン菜のスープ	麦茶,★フルーツヨーグルト
28	水	牛乳・コーンフレーク	カミカミ焼き豚,花野菜のカレーソテー,豆乳入り味噌 汁	牛乳,強化ウエハース, バナナ
29	木	牛乳・じゃこ・おかき	大豆とひじきのかき揚げ,バラエティーサラダ, かぶのみぞ汁	牛乳,★さつまいももち
30	金	牛乳・ビスコ	鮭のマーマレード焼き,春菊サラダ,じゃが芋味噌汁	牛乳,カステラ
31	土	牛乳・ウエハース	パン,牛乳,プリン	麦茶,お菓子

※食材の都合で内容を変更することがあります  
※0歳児は月齢と個人に応じた離乳食を準備します  
※3歳未満児のクラスには白ご飯が付きます

## 旬の食材

プロッコリー、カリフラワー、白菜、キャベツ、大根、いちご、  
ごぼう、れんこん、みかん、オレンジ、タラ、ブリ、いなだ