

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
4火	カレー ツナとキャベツのサラダ	牛肉 ツナ 人参 じゃが芋 キャベツ	牛乳 クレールス	牛乳 センベイ
5水	魚の石焼揚げ 里芋のほろ煮	白身魚 人参 えのき 生いたけ 里芋	牛乳 リンジスライス	牛乳 枝豆
6木	炒めビーフン 煮豆	豚肉 卵 人参 ほうれん草 キャベツ もやし	牛乳 ビスケット	牛乳 おレパン
7金	南瓜のほろ煮 甘酢和え	ヒリシチ カニ缶 卵 人参 南瓜 厚揚げ	牛乳 センベイ	牛乳 クッキー
8土	卵とじうどん 桜エビとわかめ揚げ	わかめ かしわ 人参 玉ネギ キャベツ	牛乳 フッキー	牛乳 センベイ
11火	五目煮豆 厚焼きお餅	かしわ 大豆 人参 ごぼう れんこん トーフ	牛乳 リンジスライス	牛乳 ぜんざい
12水	魚のあんかけ 華風サラダ	白身魚 人参 ほうれん草 玉ネギ もやし	牛乳 やまのいも	牛乳 おぎせんべい
13木	ミートスパゲティ	豚ミンチ 人参 トマト 玉ネギ クリームコーン	牛乳 ネズミパン	牛乳 チョコチップス
14金	おたんじょうび会	モモ身 ハム えのき 胡瓜 じゃが芋	牛乳 クレールス	牛乳 ケーキ
15土	八宝菜 春巻	豚肉 春巻 かまぼこ 人参 白菜 きのこ	牛乳 センベイ	牛乳 フッキー
17月	かぼのシチュー	ベーコン 人参 ほうれん草 玉ネギ しめじ	牛乳 ビスケット	牛乳 キスラスワ
18火	すき焼き風煮	牛肉 ハム 卵 大根 人参 トーフ じゃが芋	牛乳 クレールス	牛乳 フライドポテト
19水	魚のフライ	サケ 卵 人参 胡瓜 わかめ 大根	牛乳 マフィン	牛乳 スートポテト
20木	ヒリバーの甘辛煮	ヒリバー ちくわ 人参 玉ネギ 胡瓜 春雨	牛乳 ソムジ	牛乳 こんにゃき
21金	豆腐のまり揚げ	豚ミンチ 人参 ほうれん草 大根 トーフ	牛乳 フッキー	牛乳 バナナマフィン
22土	マーボー豆腐	豚ミンチ しょうが 人参 玉ネギ いたけ トーフ	牛乳 ビスケット	牛乳 センベイ
24月	ヒリつくね汁	ヒリシチ 天ぷら 人参 ほうれん草 白菜	牛乳 さつまいも	牛乳 野菜クッキー
25火	おでん風煮	牛羽元 ごぼう 天 人参 大根 厚揚げ 人参	牛乳 おかき	牛乳 ごぼうチップス
26水	鯖のみそ煮	サバ ハム 胡瓜 コーン えのき マカロニ	牛乳 クッキー	牛乳 かんぱん
27木	蓮根ハンバーグ	合びき ツナ 人参 ほうれん草 じゃが芋	牛乳 センベイ	牛乳 月からドーナツ
28金	大豆の洋風かき揚げ	ソーセージ 大豆 さつまいも 人参 じゃがいも トーフ	牛乳 ビスケット	牛乳 ふかし芋
29土	ちやんぽん	豚肉 しょうが 人参 キャベツ 玉ネギ	牛乳 リンジ	牛乳 センベイ
31月	ハヤシチキ	牛肉 卵 人参 玉ネギ キャベツ コーン	牛乳 おきかき	牛乳 シリアル

1月の食育だより

たこあげ

かるた

ななくさがはいったおかゆは?

ななくさが

すずな (かぶ)

せり

なすな

はこべら

ごぎょう (おぎょう)

すずしろ (だいこん)

ほとけのさ

ななくさ つかれたおなかをまもってくれます。

17日 ななくさ