



1月のこんだて



1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
 ~休園~			・チキンナゲット ・かぼちゃの そぼろ煮 ・野菜スープ ・ゼリー	・ポークカレー ・青じそサラダ ・牛乳 ・フルーチェ	・うどん汁 ・ウインナー ・バナナ
			◎バナナ	◎チーズ	
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
成人の日	・ハムフライ ・豚肉と大根 の炒り煮 ・寄席豆腐汁 ・りんご	・ちくわのパン粉 焼き ・白菜と豚肉の 炒め物 ・おでん ・ゼリー	・ハヤシライス ・ツナサラダ ・牛乳 ・みかん	・元気丼 ・おさつサラダ ・麩のみそ汁 ・ゼリー	・うどん汁 ・ナゲット ・みかん
◎人参グラッセ		☆おにぎりデー☆	◎かぼちゃ煮	◎ソーセージ	
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
・チキンフランク焼き ・大根とツナの サラダ ・ポトフ ・ゼリー	・三色丼 ・茹で野菜サラダ ・なめこのみそ汁 ・オレンジ	・鶏肉とじゃが芋の みそソース和え ・卵スープ ・キャラメルプリン	・塩ラーメン汁 ・はんぺんチーズ フライ ・野菜のおかか和え ・りんご	・赤魚の甘みそ焼き ・ひじきの炒め煮 ・かぶのみそ汁 ・ゼリー	・うどん汁 ・焼売 ・ゼリー
◎茹でブロッコリー	◎チーズ	☆おにぎりデー☆	◎若菜ご飯	◎さつま芋煮	
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	👑26日 (金)👑	27日 (土)
・肉団子 ・ブロッコリー サラダ ・クリームシチュー ・みかん	・チーズ入り ハンバーグ ・マカロニサラダ ・ミネストローネ ・プリン	・ちくわの 磯辺揚げ ・五目きんぴら ・豚汁 ・ゼリー	・鶏肉のごまみそ 焼き ・ナムル ・春雨スープ ・バナナ	・カレーうどん ・大学ポテト ・和風サラダ ・ゼリー	・うどん汁 ・肉団子 ・バナナ
◎かぼちゃ煮	◎バナナ	☆おにぎりデー☆	◎さつま芋煮	◎わかめご飯	
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	※献立は都合により変更になることもあります。 ※◎は3歳未満児の補助食です。 ※26日(金)は誕生会で 🍱 ご飯はいりません。 		
・油淋鶏 ・涼伴三絲 ・わかめスープ ・りんご	・さんまの揚げ煮 ・切干大根の炒め煮 ・小松菜のみそ汁 ・ゼリー	・冬野菜グラタン ・カニと豆腐の スープ ・みかん			
◎チーズ	◎かぼちゃ煮	☆おにぎりデー☆			

【1月が旬の食べ物】春菊

春菊は春の菊と書くため、春が旬だと思われがちですが、旬は冬です。春に黄色い花を咲かせ、葉が菊の葉と似ていることから春菊といわれています。春菊の独特な香りは自律神経に作用し、食欲の増進やせきを鎮めるなどの効果が期待できるといわれています。他にも、貧血予防に役立つ鉄分や、カルシウムなどが含まれています。