



# 1月のこんだて



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
※献立は都合により変更になる こともあります。  ※今月の28日(火)は誕生会 なのでご飯はいりません。		1日	2日	3日	4日
		休園	休園	休園	・五目うどん ・焼売 ・バナナ
6日	7日	△8日△	9日	10日	11日
・チキンカレー ・マカロニサラダ ・バナナ	・鮭の塩麴焼き ・野菜のごま和え ・七草スープ ・プリン	・はんぺん チーズフライ ・青じそサラダ ・白菜のみそ汁 ・りんご	・チキンナゲット ・和風サラダ ・カレーうどん汁 ・ゼリー	・ハムフライ ・豚肉と大根の 炒り煮 ・寄席豆腐汁 ・みかん	・醤油ラーメン ・肉団子 ・バナナ
13日	14日	△15日△	16日	17日	18日
成人の日	・いわしの梅煮 ・切干大根の 炒め煮 ・おでん ・ゼリー	・じゃが芋 カレーグラタン ・卵スープ ・フルーチェ	・元気丼 ・かぼちゃサラダ ・麩のみそ汁 ・オレンジ	・チーズ入り ハンバーグ ・花野菜サラダ ・ミネストローネ ・ゼリー	・きのこうどん ・ウインナー ・バナナ
20日	21日	△22日△	23日	24日	25日
・さつまいもの 天ぷら ・豚肉と白菜の 炒め物 ・なめこのみそ汁 ・りんご	・チキンフレーク 焼き ・カリフラワーと 挽肉のカレー炒め ・のっぺい汁 ・ゼリー	・肉じゃが コロケ ・スパソテー ・コンソメスープ ・みかん	・えび焼売 ・五色和え ・醤油ラーメン汁 ・キャラメル プリン	・ちくわの ゆかり揚げ ・かぶのそぼろ煮 ・豚汁 ・ゼリー	・味噌ラーメン ・ナゲット ・バナナ
27日	👑28日👑	△29日△	30日	31日	
・ハヤシライス ・ポテトサラダ ・プルプル フルーツ	・スープバゲティ ・れんこんバーグ ・ブロッコリー サラダ ・フルーツ クリーム和え	・鶏肉と じゃが芋の みそソース和え ・むらくも汁 ・ゼリー	・ササミの パン粉焼き ・大根とツナの サラダ ・ポトフ ・ヨーグルト	・赤魚の揚げ煮 ・ひじきの炒め煮 ・かぶのみそ汁 ・ゼリー	

## 【1月が旬の食材】鰯(ぶり)

旬のぶりは、産卵のためにエサをたくさん食べて蓄えていることもあり、脂がのっていてうま味があります。焼いたり煮たり、お刺身で食べるのももちろん、この時期はぶりしゃぶにするのもおすすめです。血液をサラサラにし、脳の働きを助けてくれる必須脂肪酸(EPA・DHA)や、糖の代謝を助けるビタミンB1、脂質の代謝をサポートするビタミンB2などが多く含まれています。また、ぶりは成長とともに名前が変わる出世魚のため、縁起の良い魚としても知られています。お正月に食べる魚としてもぴったりですね。