



1月献立表



1/9(金):新年こども会会食
1/16(金):おたのしみ弁当



月	火	水	木	金	土
					3
			1 正月休み	2 正月休み	
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	10
5 白飯 ほうれん草とひき肉の炒め物 切り干し大根のサラダ のっぺい汁 七草かゆ(手作り)	6 白飯 さつま芋と蓮根のかき揚げ ちくわとブロッコリーのごまよごし 豆腐の味噌汁 ヨーグルト きらず揚げ・お茶	7 白飯 牛豚肉と野菜と大和煮 チーズ納豆 にら玉汁 果物 黒ゴマ味噌蒸しパン(手作り)	8 白飯 鯖の味噌煮 コーンとえびの中華炒め さつま芋のスープ ミニ肉まん・お茶	9 新年こども会会食 赤飯 エビフライ 松風焼き 4色なます 紅白かまぼこ汁 フルーツ金時 ベジタブルせんべい・牛乳	おやつ 飲み物
	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	17
12 成人の日	13 白飯 たたきれんこんの落とし揚げ もやしのアーモンド和え 白菜と揚げの味噌汁 おしろこ(手作り)・お茶	14 白飯 かれいのカレーソース焼き 果物 五福なます 吉野汁 豆おかき・牛乳	15 白飯 吉野煮 白菜とかにかまのサラダ 中華風コーンスープ 芋けんぴ・お茶	16 お楽しみ弁当 カレーパン(手作り)	おやつ 飲み物
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	24
19 白飯 赤魚のたれ焼き かぶの昆布茶漬け 卯の花 豚汁 納豆焼きおにぎり(手作り)	20 白飯 八宝菜 キャベツと梅じゃこサラダ うどん入りお吸い物 果物 薄焼きビスケ・お茶	21 白飯 豚ばらのうま煮 さいのめポテトサラダ きのこクリームスープ ぼりぼり小魚 えびおかき・牛乳	22 白飯 チキンかつのおろしソース 海藻と春雨の酢の物 打ち豆の味噌汁 型抜きクッキー(手作り)	23 菜飯 焼きかれない 白菜の中華風昆布漬け 野菜牛コマ金平炒め ミネストローネ ポン米バー・牛乳	おやつ 飲み物
おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	31
26 白飯 ポークカレー 大根ごまサラダ 果物 カルデツビスケット・牛乳	27 白飯 ぶり大根 鶏肉とごぼうのマヨサラダ じゃが芋の味噌汁 もちもちおさつボール(手作り)	28 白飯 高野豆腐のオランダ煮 水菜とりんごのサラダ チンゲンサイのスープ クッキー・牛乳	29 白飯 鮭のピザ焼き 法蓮草のおかか和え みぞれ汁 里芋のおにぎり(手作り)	30 ゆかりご飯 鶏南蛮にゆう麺 千草和え ヨーグルト おかき・牛乳	おやつ 飲み物



先月のおすすめ献立レシピ

<ごはんの味噌お焼き>

<材料> 白ご飯150g(茶碗一杯分)、薄力粉(大さじ1)、みそ(小さじ 1/2)
にんじん少々、干しえび少々、万能ねぎ少々、ごま油

<作り方> ① にんじんはみじん切りにする
② 白ご飯に薄力粉、みそ、にんじん、干しえび、万能ねぎを混ぜる
③ フライパンにごま油を熱して、弱火でじっくり焼く



余った残りご飯と小麦粉でもちもちかりっとおいしくいただけます♪干しえびがなければ、しらす、チーズ、のりなどが味噌ごはんと合いますのでぜひ♪

