



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	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 のっつい汁	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	7 白飯 牛豚肉と野菜と大和煮 チーズ納豆 にら玉汁 果物	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	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	おやつ 飲み物
七草かゆ(手作り)	きらす揚げ・お茶	黒ゴマ味噌蒸しパン(手作り)	ミニ肉まん・お茶	ベジタブルせんべい・牛乳	
	果物・牛乳	おやつ・牛乳	果物・牛乳	おやつ・牛乳	17
12 	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	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	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	16 	おやつ 飲み物
	おしるこ(手作り)・お茶	豆おかき・牛乳	芋けんぴ・お茶	カレーパン(手作り)	
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	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	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 ぽりぽり小魚	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	23 菜飯 焼きかれい 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	おやつ 飲み物
納豆焼きおにぎり(手作り)	薄焼きビスケ・お茶	えびおかき・牛乳	型抜きクッキー(手作り)	ポン米バー・牛乳	
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	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	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	29 白飯 鮭のピザ焼き 法蓮草のおかか和え みぞれ汁	30 ゆかりご飯 鶏南蛮にゅう麺 千草和え ヨーグルト	おやつ 飲み物
カルテツビスケット・牛乳	もちもちおさつボール(手作り)	クッキー・牛乳	里芋のおにぎり(手作り)	おかき・牛乳	



<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、干しあえび少々、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、干しあえび、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♪干しあえび
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♪

