

🌸 1月献立予定表 🌸

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
			春雨ソテー じゃがバター スープ	あかねごはん 魚の照り焼き なます すまし汁	麻婆丼 スープ
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
成人の日	魚の煮付け 添え野菜 お浸し のっぺい汁	豚とごぼうの 混ぜごはん 南瓜煮 みそ汁	魚の塩焼き 添え野菜 白菜の玉子とじ すまし汁	赤飯 鶏タルタルがけ ドレッシング和え ミネストローネ	カレーそば みそ汁
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
竹輪の磯辺揚げ 添え野菜 金平ごぼう みそ汁	じゃこふりかけ ごはん 鶏つみれ汁 ナムル	親子丼 おかか和え みそ汁	パン クリームシチュー ブロッコリー煮	魚のみそ焼き 添え野菜 切干大根煮 すまし汁	そばめし みそ汁
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
タンダーチキン 添え野菜 大豆サラダ スープ	あかねごはん 魚の揚げ煮 ごま和え 豚汁	たぬきごはん カレーうどん 即席漬け	魚の甘辛焼き 添え野菜 ひじき煮 みそ汁	松風焼き 添え野菜 酢の物 すまし汁	愛情弁当
29(月)	30(火)	31(水)	☆今月は毎日 りんご、みかん、バナナ、伊予柑 などの果物を提供します。		
油淋鶏 添え野菜 チョコレギサラダ スープ	カレーライス コールスラダ	鮭のムニエル 添え野菜 ポテトサラダ スープ			

🍷 離乳食 🍷

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
			豚と野菜煮 マッシュポテト すまし汁	人参軟飯 白身魚煮 野菜煮 すまし汁	豚と豆腐煮 すまし汁
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
成人の日	白身魚煮 野菜煮 のっぺい汁	豚と野菜煮 南瓜煮 みそ汁	白身魚煮 白菜煮 すまし汁	鶏やわらか煮 野菜煮 トマトすまし汁	豚と野菜煮 みそ汁
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
白身魚煮 ごぼう煮 みそ汁	しらす軟飯 鶏つみれ汁 野菜煮	鶏と野菜煮 野菜煮 みそ汁	パン粥 鶏じゃが ブロッコリー煮	魚みそ煮 切干大根煮 すまし汁	豚と野菜煮 みそ汁
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
鶏やわらか煮 大豆と野菜煮 すまし汁	人参軟飯 白身魚煮 野菜煮 豚汁	うどん とろとろ煮 野菜煮	白身魚煮 ひじき煮 みそ汁	鶏団子煮 野菜煮 すまし汁	愛情弁当
29(月)	30(火)	31(水)	☆毎日季節のフルーツを デザートに添えています。		
鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	肉じゃが 野菜煮	鮭やわらか煮 マッシュポテト すまし汁			

🍷 1月おやつ 🍷

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
			マシュマロアイス	麩のラスク	市販
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
成人の日	茶葉入りクッキー	芋かりんとう	ヨーグルト きなこ牛乳	マーブルケーキ ミルクティ	市販
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
メロンスコーン 乳酸飲料	チョコレートパン	抹茶マーブルクッキー	ボンデケーキ	ヨーグルトゼリー きなこ牛乳	市販
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
ウインナーパン きなこ牛乳	プリン	キャラメルポップコーン	ブルーベリー ミロ	さつま芋蒸しパン	市販
29(月)	30(火)	31(水)			
チョコまんじゅう きなこ牛乳	手作りパン	ドーナツ 乳酸飲料			

☆メニューが変更になる場合があります。
☆離乳食は可食表に伴いメニューを一部変更し、提供させていただきます。

あけましておめでとうございます

新しい一年が始まりました。
寒さも厳しくなり、ぴんと張った空気に背筋も伸びます。
体を温めるたんぱく質(肉・魚・豆腐・卵)、根菜類、ネギ、生姜や皮膚の粘膜を強化する小松菜、ほうれん草、人参、ブロッコリー、南瓜などを使って料理し、体を冷やさないようにしましょう。

☆今月は朝食の必要性についてパネルシアターを実施します。
朝ごはんをしっかり食べると、どう体に良いのかを男の子のパネルを使って説明していきます。ご家庭でも朝ごはんをしっかり食べるよう、伝えて下さい。

今月の目標…朝食をしっかり食べる

星の子レシピ ☆油淋鶏☆

☆1月29日のメニューです!

<作りやすい分量>

- ・鶏もも肉 500g
- ・塩コショウ 少々
- ・片栗粉、揚げ油 適量
- ・長ネギ 大さじ2
- ・生姜 小さじ1
- ・にんにく 小さじ1
- ・水 大さじ2
- ・酢 大さじ2
- ・醤油 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2

※香味ソースの材料は全てみじん切りにした分量とする。

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ②①に塩コショウを振り、15分程おき下味をつける。
- ③ボウルに香味ソースを混ぜる。
- ④揚げ油を170℃に熱する。
- ⑤②の鶏肉に片栗粉をまぶしカラッと揚げる。
- ⑥鶏肉が熱いうちに香味ソースをかける。

