

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
				麩のラスク	市販
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
バナナパン ミロ	茶葉入りクッキー	ドーナツ	グレープゼリー	メロンスコーン きなこ牛乳	市販
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
成人の日	ツナマヨパン	ヨーグルト きなこ牛乳	キャラメルアップヨン	ポテトチップス 乳酸飲料	市販
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
マシュマロカステ ー	りんごとヨーグルト のケーキ	上新粉クレープ きなこ牛乳	チョコレート蒸しパン	プリン	市販
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
ブルーヨーグルト きなこ牛乳	大学芋	豆乳餅	紅茶蒸しパン 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、び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 ☆豆乳餅☆

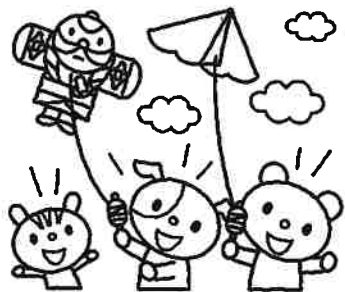
☆1月30日のメニューです!

☆分量(作りやすい分量)

- 調整豆乳 200cc
- 砂糖 23g
- コーンスターチ 23g

- ①材料をすべて鍋に入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ②混ぜながら中火で加熱する。
- ③全体的にとろみが付き、沸騰したら火を止める。
- ④バットやお皿に移し、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ冷やす。
- ⑤お好みできな粉や黒蜜をかけて出来上がり!

※調整豆乳を牛乳に変えるとミルク餅、ミルク餅に少量のお湯で溶かしたインスタントコーヒーを入れるとコーヒー餅になります。



	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
				春雨ソテー 里芋煮 みそ汁	愛情弁当
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
じゃこふりかけ 豆腐ステーキ 白菜煮 けんちん汁	魚甘辛焼き 添え野菜 なます 豚汁	カレーライス ひじきサラダ	麻婆豆腐 チンゲン菜の 和え物 スープ	鮭ムニエル 添え野菜 じゃが芋カレー かき玉スープ	他人丼 みそ汁
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
成人の日	鶏照り焼き 添え野菜 ナムル みそ汁	鯖竜田揚げ 添え野菜 切干大根煮 すまし汁	きのこソテー 添え野菜 ポテトサラダ スープ	あかねごはん おでん ごま和え	スタミナ丼 みそ汁
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
タンダリーチキン 添え野菜 大豆サラダ みそ汁	竹輪フライ 添え野菜 中華サラダ スープ	鶏とごぼうの 混ぜごはん 酢の物 すまし汁	わかめごはん カレーうどん おかか和え	魚おろしポン酢 添え野菜 ひじき煮 粕汁	そばめし みそ汁
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
鶏からあげ 添え野菜 焼きビーフン スープ	魚揚げ煮 添え野菜 金平ごぼう みそ汁	パン ビーフンチャー マカロリタ	鯖みそ煮 添え野菜 お浸し すまし汁	☆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。	

離乳食

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
				野菜煮 里芋煮 みそ汁	愛情弁当
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
しらすごはん 豆腐煮 白菜煮 けんちん汁	白身魚煮 大根煮 豚汁	肉じゃが ひじきと野菜煮	豚と豆腐煮 チンゲン菜煮 すまし汁	鮭やわらか煮 じゃが芋煮 すまし汁	豚と野菜煮 みそ汁
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
成人の日	鶏やわらか煮 野菜煮 みそ汁	鯖やわらか煮 切干大根煮 すまし汁	肉団子煮 じゃが芋煮 すまし汁	あかねごはん おでん 野菜煮	豚と野菜煮 みそ汁
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
鶏やわらか煮 大豆と野菜煮 みそ汁	白身魚煮 野菜煮 すまし汁	鶏とごぼう煮 野菜煮 すまし汁	わかめごはん うどん とろとろ煮 野菜煮	白身魚煮 ひじき煮 豚汁	豚と野菜煮 みそ汁
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	白身魚煮 ごぼう煮 みそ汁	パン粥 肉じゃが マカロと野菜煮	鯖みそ煮 野菜煮 すまし汁	☆毎日季節のフルーツを デザートに添えています。	