

1月献立予定表

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
☆今月は毎日りんご、バナナ、みかん、伊予柑などの果物を提供します。		/			愛情弁当
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
魚照り焼き 添え野菜 なます みそ汁	鶏子リ 添え野菜 春雨サラダ スープ	三色丼 小松菜と 厚揚げの煮物 みそ汁	鶏みそ焼き 添え野菜 高野玉子とし すまし汁	あかねごはん 魚肝油入り ナムル スープ	ハヤシライス サラダ
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
成人の日	魚ムニエル 添え野菜 マカロニサラダ スープ	カレーライス 玉ねぎ ドレッシング*サラダ	ゆかりごはん ハンバーグ 野菜ソテー すまし汁	魚塩焼き 添え野菜 おかか和え みそ汁	他人丼 みそ汁
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
鶏マヨ 添え野菜 酢の物 スープ	魚甘辛焼き 添え野菜 お浸し 豚汁	あかねごはん カレーうどん コーン*サラダ	鶏しモン漬け 添え野菜 チヨレギサラダ 中華スープ	魚煮付け 添え野菜 金平ごぼう みそ汁	豚とごぼうの 混ぜごはん みそ汁
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
じゃこぶりかけ ごはん 鶏つみれ汁 切干大根煮	魚焼き浸し 添え野菜 ごま和え みそ汁	パン クリームチー ドレッシング*和え	魚フライ 添え野菜 ポテトサラダ スープ	巻寿司 里芋煮 すまし汁	

離乳食

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
☆毎日季節のフルーツをデザートに添えています。		/			愛情弁当
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
鮭やわらか煮 大根煮 みそ汁	鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	鶏と野菜煮 小松菜と 豆腐煮 みそ汁	鶏みそ煮 高野豆腐煮 すまし汁	人参軟飯 鮭やわらか煮 野菜煮 すまし汁	牛と野菜煮 キャベツ煮
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
成人の日	白身魚煮 かかと野菜煮 すまし汁	鶏じゃが キャベツ煮	肉団子煮 野菜煮 すまし汁	白身魚煮 白菜煮 みそ汁	豚と野菜煮 みそ汁
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	白身魚煮 白菜煮 豚汁	人参軟飯 うどん とろとろ煮 キャベツ煮	鶏やわらか煮 野菜煮 コーンすまし汁	鮭やわらか煮 ごぼう煮 みそ汁	豚と野菜煮 みそ汁
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
しらす軟飯 鶏つみれ汁 切干大根煮	白身魚煮 白菜煮 みそ汁	パン 鶏じゃが キャベツ煮	白身魚煮 マッシュポテト すまし汁	高野豆腐煮 里芋煮 すまし汁	

1月おやつ

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
		/			市販
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
りんごゼリー	麩のラスク きなこ牛乳	チョコレート蒸しパン	スノーボール	マーブルケーキ	市販
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
成人の日	ヨーグルト きなこ牛乳	ドーナツ	キャラメル*アップ*コーン 乳酸飲料	マヨマヨ*クッキー*	市販
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
ブルーベリー ミロ	芋かりんとう きなこ牛乳	和風ビスケット	黒糖蒸しパン	プリン	市販
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
ヨーグルトゼリー きなこ牛乳	ポテトチップス	カステラ 乳酸飲料	メロンスコーン	チーズケーキ	

☆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、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、生薑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、南瓜などの緑黄色野菜を使って料理し、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、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 ☆芋かりんとう☆

☆1月21日のメニューです！

☆作りやすい分量

- ・さつま芋 350g
- ・揚げ油 適量
- ・砂糖 80g
- ・水 50cc

- ①さつま芋は拍子木切りにし、水に10分以上さらしてあくを抜く。
- ②油でぎつね色になるまで揚げる。
- ③砂糖と水を鍋に入れ、弱火にかける。
- ④とろとしてきたら②を加えてよく絡める。
- ⑤水分が多いようならそのまま弱火で水分を飛ばす。
- ⑥さつま芋の周りが白っぽくなってきたら完成！

