

1月のこんだて

新しい年が始まりました。
毎日寒い日が続きますが、風邪に負けない元気な体をつくり、
楽しく過ごしましょう！

日	しゅしょく	てんかぶつ	しゅさい	ふくさい	おしる	デザート
4 木	★かんいきゅうしょく★					
5 金	ハヤシライス			グリーンサラダ		ヨーグルト
9 火	わかめごはん		ぶりのてりやき	こうはくなます	さといものみそしる	みかん
10 水	やきおにぎり		はくさいうどん	かぼちゃのかのこあげ	わふうサラダ	
11 木	ひじきごはん		しろみざかなの からあげ	はすのさんばいす		ぜんざい
12 金	むぎごはん	ふりかけ	にこみおでん	はくさいのおひたし		りんご
15 月	ぜんりゅうふんパン	いちご マーガリン	ポトフ	ミックスビーンズ サラダ		りんご
16 火	だいこんめし		さかなの ゆずソースかけ	ほうれんそうの おひたし	とうふのみそしる	
17 水	むぎごはん		すきやき	やさいのあますあえ		ほんかん
18 木	ベビーロール		みそラーメン	もやし ごまドレッシングあえ		バナナ
19 金	むぎごはん		しろみざかなの さらさあげ	ゆかりあえ	ひじきのいりに	
22 月	チーズパン		クラムチャウダー	ブロッコリーの サラダ		キウイ
23 火	むぎごはん		にくとやさいの うまに	こんぶあえ		りんご
24 水	いりこめし		とりのもろみやき	てっばい	まんばのけんちゃん	
25 木	こめこパン		ふゆやさいのスープに	らりるれレタスと みかんのサラダ		ヨーグルト
26 金	こだいまいりごはん		しろみざかなの なんばんづけ	たべてなのおひたし	きりほしだいこんに	わさんぼんとう
29 月	ベビーロール		しっぽくうどん	ひじきサラダ	れんこんチップス	ほんかん
30 火	★きぼうこんだて★					
31 水	おやかどん			まんばの ごまドレッシングあえ		プリン

※毎食、牛乳がつきます。
※色つき枠は保育所のみ