

# 1月のこんだて

あけましておめでとうございます。  
新しい年がスタートしました。今月も冬野菜がたくさん登場します。  
しっかり食べて、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

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 金	★かんいきゅうしょく★					
7 月	ごはん		とりにくの レモンに	ほうれんそうと はくさいのごまあえ	だいこんのみそしる	
8 火	むぎごはん		さわらの みそだれかけ	こうはくなます	さといものみそしる	ほんかん
9 水	むぎごはん	ふりかけ	みそにこみおでん	もやしのごますあえ		
10 木	ぜんりゅうふんパン	いちご ジャム	ふゆやさいの シチュー	れんこんサラダ		りんご
11 金	ひじきごはん		しろみざかなの からあげ	すみそあえ		ぜんざい
15 火	むぎごはん		さわらのしおやき	はくさいの こんぶあえ	あつあげと だいこんのもの	
16 水	むぎごはん		まーぼー豆腐	ブロッコリーサラダ		バナナ
17 木	ライむぎパン	いちご マーガリン	ポイルウインナー	ゆでやさい	クラムチャウダー	
18 金	シーフード カレー			フレンチサラダ		キウイ
21 月	こがた チーズパン		みそラーメン	かいそうサラダ		ぶどうゼリー
22 火	むぎごはん		さばのこうみやき	うめこんぶあえ	ぐだくさんみそしる	
23 水	ちゅうかどんぶり			かぼちゃサラダ		おばらべにわせ みかん
24 木	こめこパン		ポトフ	れんこんチップス		フルーツ ヨーグルト
25 金	いりこめし		ちくさやき	ふかしいも	まんばのけんちゃん	わさんぼんとう
28 月	こがた ミルクパン		しっぽうどん	キャベツのごまあえ		オレンジ
29 火	こだいまいりごはん		さけの ゆずソースかけ	たべてなの おかかあえ	じゃがいものみそしる	
30 水	★きぼうこんだて★					
31 木	こくとうパン		しろみざかなの たつたあげ	ゆでブロッコリー	レタススープ	りんごゼリー

※毎食、牛乳がつきます。  
※色つき枠は保育所のみ