

1月のこんだて

明けましておめでとうございます。
新しい年が始まりました。今月も季節の食べ物がたくさん出てきます。
風邪をひかないように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 火	★かんいきゅうしょく★					
5 水	ハヤシライス			ひじきサラダ		みかんゼリー
6 木	ごはん		さわらのしおやき	おかかあえ	じゃがいものみそしる	
7 金	ごはん		コロッケ	ポイルやさい	マカロニスープ	
11 火	ひじきごはん		とりにくのからあげ	すみそあえ	ぜんざい	
12 水	こくとうパン		じゃがいもの ミートグラタン	コールスローサラダ	レタススープ	
13 木	むぎごはん		さけのしおやき	もやしのごますあえ	あつあげとだいのんの にもの	みかん
14 金	としあけうどん		きんときかきあげ	こまつなの ごまドレッシングあえ		プリン
17 月	ぜんりゅうふんパン		てりやきチキン	ポイルやさい	ミネストローネ	
18 火	こだいまいりごはん		しろみざかなの あおりのフライ	はくさいのこんぶあえ	ぐだくさんみそしる	ヨーグルト
19 水	わかめごはん		さけのこうみやき	げんきになるサラダ	とんじる	みかんクレープ
20 木	あぶたまどんぶり			れんこんの ごまネーズサラダ		りんご
21 金	カレーライス			ブロッコリーサラダ		キウイ
24 月	こめこパン		ふゆやさいのシチュー	れんこんチップス		フルーツボンチ
25 火	ごはん		まつかぜやき	ゆかりあえ	まんばのけんちゃん	ぶどうゼリー
26 水	わかめごはん		さけのゆずソース	たべてなのいそかあえ	ふゆやさいのみそしる	
27 木	ひっかりずし		あげさといもの そぼろかけ		けんちんじる	ぼんかん
28 金	いりこめし		はまちのしおやき	ブロッコリーの ごまあえ	ふしめんじる	わさんぼんとう
31 月	コッパン	りんご ジャム	ポークビーンズ	まんばのサラダ		ネーブルオレンジ

※毎食、牛乳がつきます。
※色つき梓は保育所のみ

中央保育所