



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
6月	ハヤシライス			じゃこサラダ		プリン
7火	ミルクパン		コロッケ	ポイルやさい	ミネストローネ	
8水	ごはん		まつかぜやき	こうはくなます	じゃがいものみそしる	
9木	むぎごはん		とりにくのからあげ	げんきになるサラダ	とんじる	ヨーグルト
10金	ひじきごはん		さけのフライ	キャベツのごまあえ		ぜんざい
14火	としあげうどん		こうやどうふの カレーあげ	もやしのごまドレッシングあえ		パンプキンマフィン
15水	あげパン		ふゆやさいの スープに	ミックスビーンズ サラダ		みかん
16木	ごはん		さばのこうみやき	いそかあえ	ぐたくさんみそしる	
17金	カレーライス			ブロッコリーサラダ		りんご
20月	こめこパン		かがわじるし グラタン	ひじきとツナのサラダ		キウイフルーツ
21火	むぎごはん	ふりかけ	にこみおでん	まんばの ごまドレッシング		
22水	ごもくごはん		すすきのたつたあげ	こんぶあえ	じゃがいものみそしる	みかんゼリー
23木	とんじるうどん		とりにくのからあげ	じゃがいもの わふうサラダ		いちご
24金	ひっかりずし		あげさといもの そぼろかけ		けんちんじる	ほんかん
27月	コッパン		ふゆやさいの シチュー	こまつなサラダ		とうにゅうプリン
28火	いりこめし		しろみざかなの さらさあげ	すみそあえ	ふしめんじる	わさんぼん
29水	わかめごはん		さけのゆずソース	こまつなの おかかあえ	ふゆやさいの みそしる	
30木	ごはん		ちくさやき	れんこんの わふうサラダ	まんばのけんちゃん	ヨーグルト
31金	むぎごはん		いわしのかばやき	やさいのゆずかあえ	だいこんのみそしる	せつぶんデザート

※毎食、牛乳がつきます。
※色つき枠は保育所のみ



中央保育所

