

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
5月	ハヤシライス			げんきになるサラダ		ヨーグルト
6火	ごはん		さわらのしおやき	こまつなのおかかあえ	はくさいのみそしる	とうにゅうプリン
7水	ミルクパン		コロッケ	ポイルやさい	ミネストローネ	
8木	ごはん		まつかぜやき	こうはくなます	さつまじる	
9金	ひじきごはん		さけのフライ	ブロッコリーのわふうサラダ		ぜんざい
13火	としあげうどん		しろみざかなのからあげ	もやしのごまドレッシングあえ		とうにゅうプリン タルト
14水	こめこパン		ポトフ	れんこんチップス		フルーツポンチ
15木	むぎごはん		さけのレモンソース	はるさめサラダ	とんじる	みかんクレープ
16金	ビーンズカレー			ブロッコリーサラダ		りんご
19月	ぜんりゅうふんパン	いちごジャム	かがわじるしグラタン	ひじきとツナのサラダ		キウイ
20火	むぎごはん		にこみおでん	まんばのごまドレッシングあえ		あおりんごゼリー
21水	チヌめし		とりにくのからあげ	おかかあえ	だいこんのみそしる	
22木	こだいまいりごはん	あじつけのり	うたづのしおからあげ	こんぶあえ	わかめとたまごのスープ	みかんクレープ
23金	むぎごはん	ふりかけ	えびとあつあげのちゅうかに	たべてなのサラダ		ヨーグルト
26月	こくとうパン		ふゆやさいのシチュー	こまつなのサラダ		ぶどうゼリー
27火	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
28水	ごはん		とりにくのみそやき	れんこんのわふうサラダ	まんばのけんちゃん	
29木	わかめごはん		さけのゆずソース	キャベツのごまあえ	じゃがいものみそしる	
30金	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

※毎食、牛乳がつきます。
※色つき枠は保育所のみ

中 央 保 育 所