

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	はくさいのみぞしる	とうにゅうプリン
7 水	ミルクパン		コロッケ	ボイルやさい	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		せんざい
13 火	としあけうどん		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	せんりゅうふんパン	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	だいこんのみぞしる	
22 木	こだいまいいりごはん	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	ひっかりすし		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		とりにくのみぞやき	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 みぞしる	
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	わさんぽん

※毎食、牛乳がつきます。

※色つき枠は保育所のみ