

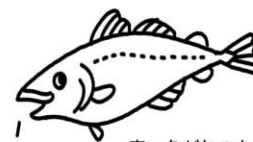
令和4年 1月 献立



日曜日	献立	未満児おやつ	おやつ
6 木	味噌おでん おひたし(白菜) 納豆(ごま) あんかけ汁(高野豆腐・かまぼこ・ほうれん草・人参)	牛乳・ビスケット	牛乳・せんべい
7 金	すき焼き風煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁(じゃが芋・油揚げ・長葱) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・おからドーナツ
8 土	ウインナー カレーうどん 果物	菓子	菓子
11 火	油揚げの引き肉巻き 酢の物(アラスカ) 煮豆 味噌汁(卵・ほうれん草・人参) 果物	麦茶・果物	牛乳・ビスケット
12 水	クリームシチュー シーチキンサラダ 果物	牛乳・せんべい	ジョア・菓子
13 木	白身魚のつや煮 五色和え お吸い物(わかめ・麩・長葱) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・かりんとう
14 金	ポークチャップ 温野菜(ブロッコリー・人参) コンソメスープ(大根・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・クラッカー	麦茶・フライドポテト
15 土	ぎょうざ 塩ラーメン 果物	菓子	菓子
17 月	親子煮 大根の炊き合わせ 味噌汁(豆腐・人参・ほうれん草) 果物	麦茶・果物	牛乳・フレークケーキ
18 火	魚のフライ ドレッシング和え(もやし・人参・キャベツ) 豚汁 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・せんべい
19 水	野菜スパゲッティー ワカメスープ 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・クッキー
20 木	厚揚げの中華風炒め ごま和え(小松菜) 納豆 味噌汁(大根・人参・油揚げ) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・きな粉蒸しパン
21 金	おからつみれ ほうれん草と人参のなめたけ和え 味噌汁(わかめ・じゃが芋・長葱) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・かりんとう
22 土	チキンナゲット きつねうどん 果物	菓子	菓子
24 月	和風オムレツ 南瓜の甘煮 味噌汁(なめこ・豆腐・長葱) 果物	麦茶・果物	牛乳・フレンチトースト
25 火	魚のホワイトソース ソテー(ほうれん草・しめじ・ハム) あんかけ汁(豆腐・油揚げ・長葱) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・クッキー
26 水	焼きそば 肉団子スープ 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・クラッカー
27 木	シーチキンとなめ茸の炊き込みご飯 ミートボール 温野菜(トマト・ブロッコリー) お吸い物(卵豆腐・ほうれん草・長葱) 果物	牛乳・菓子	麦茶・ケーキ
28 金	カレー かんぴょうサラダ 漬物(福神漬) 麦茶 果物	牛乳・クッキー	牛乳・チョコバナナ
29 土	しゅうまい 広東麺 果物	菓子	菓子
31 月	かに玉あんかけ ソテー(ほうれん草・ハム・コーン) コンソメスープ(ベーコン・キャベツ・人参) 果	麦茶・果物	牛乳・かりんとう

鏡開きで健康を祈る!

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内
が明けた1月11日にみんなで食べて健康を
お祈りする行事とされています(地方によっては
日にちが異なります)。ちなみに「開く」というのは
「切る・割る」という意味です。餅を切る事は切腹の
イメージがあることから「開く」の文字が使われる
ようになったという説があります。お餅を食べる
時は十分に注意をしてくださいね!



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい!
タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

☆手作りおやつは7・14・17・20・24・28日です。 食材の都合などにより、献立が変更になる場合があります。

1~2歳
3~5歳

425kcal	16.3g	14.1g	1.6g
331kcal	15.9g	15.1g	1.7g