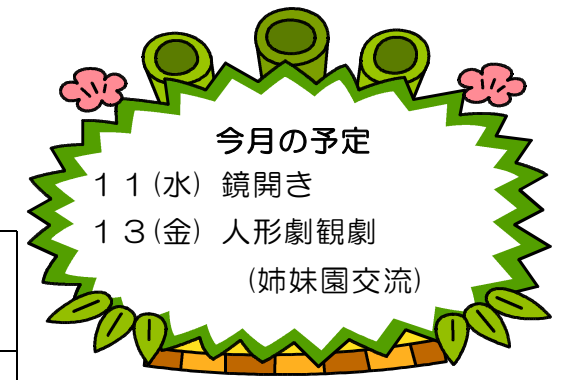




こんだてひょう

*このほかに1, 2歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります
*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります



今月の予定

- 11(水) 鏡開き
- 13(金) 人形劇観劇
(姉妹園交流)

◆献立のテーマ◆

1月もからだの内側から温める働きのある食材を多く使用し『体を温める食事』を作っていきたいと思います
またミネラル類は少量でも身体機能において大切な役割を果たすものなので、体調を崩しやすいこの時期は特に不足しないように配慮し、免疫力を高めるようにしたいと思います。

◆郷土料理:こづゆ◆

福島県会津地方の郷土料理で、内陸に位置するこの地域でも入手が可能な、海産物などの乾物を使った汁物です。
この料理は、江戸時代後期から明治初期にかけて会津藩の武家料理や庶民のごちそうとして広まり、現在でも正月や冠婚葬祭などハレの席で、必ず振る舞われる郷土料理だそうです。そこで新しい年のお祝いメニューとして1月の献立に取り入れました。
豆麩という小さなお麩が入っている醤油仕立ての汁物です。

アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

- = 「牛乳」 ○ = 「乳製品」
- ◆ = 「卵」
- ★ = 「大豆・大豆製品」
- ▲ = 「マヨネーズ」
- △ = 「魚練り製品」
- ▽ = 「魚」ツナ、鰹だしは除く
- ▼ = 「海老」月火水曜のみ
- = 「肉類」昼食汁物、おやつ
- ♣ = 「小麦・小麦製品」
- ☆ = 「キウイ」月曜のみ
- = 「ごま・ごま油」
- ◇ = 「ナッツ類・くるみ」月火水曜のみ
- ♡ = 「バナナ」

日	曜	主食	副食		おやつ	主な材料		
			おかず	汁物				
4	18	--	水	①◆ 三色ごはん	② 紅白柿なます	③♣■ こづゆ (福島県郷土料理)	①♣●○ ホットケーキ ②●●牛乳	七分米・豚肉・人参・いんげん・卵・きび糖・大根・大根・金時人参 柿・豆麩・切干・里芋・干し椎茸・白滝・ぜんまい・わらび・竹刀 干し帆立・鶏肉・えのき茸・鰹節・昆布・小麦粉・バター・牛乳・ハチミツ
5	19	--	木	①●■♣ カレーライス	②♣▲○ シーザーサラダ	③◆□ キャベツと卵のスープ	①○♡ フルーツヨーグルト	七分米・豚肉・人参・じゃが芋・玉ねぎ・カレー粉・コンコ・牛乳・レタス ほうれん草・きゅうり・コーン・レタス・チーズ・トマト・マヨネーズ・ごま パン・キャベツ・卵・インゲン・ヨーグルト・ハチミツ・りんご・バナナ・みかん・梅
6	20	--	金	① ごはん	②▽ ブリの照り焼き ③ キャベツのレモン漬	④■ 水菜と豚肉の味噌汁	①♣●○■ 千草パン ②●●牛乳	七分米・発芽玄米・ブリ・生姜・ザラメ糖・キャベツ・きゅうり レモン・人参・米酢・水菜・豚肉・玉ねぎ・舞茸・しめじ・長ねぎ 大根・昆布・花かつお・味噌・小麦粉・ハム・パセリ・チーズ・牛乳
7	21	--	土	①♣ 焼きそば	②★□ わかめときゅうりのサラダ	③■ 野菜と肉団子のスープ	7 ①■ 七草粥 21 ①○ シーフードリゾット	焼きそば麺・キャベツ・人参・玉ねぎ・マヨネーズ・豚肉・青のり・トマト・わかめ きゅうり・帆立缶・長ねぎ・生姜・コンコ・ごま油・酢・ごま・もやし 干椎茸・青梗菜・竹刀・七草・鶏肉・大豆・貝柱・パセリ・オリーブ油・チーズ
--	10	24	火	① ごはん	② 麻婆春雨 ③□ 白菜の中華サラダ	④◆□ わかめと卵のスープ	①♣●○ ミルクティクッキー ②●●牛乳	七分米・春雨・玉ねぎ・人参・きくらげ・小松菜・豚肉・生姜・コンコ 白菜・甜麺醬・きゅうり・ごま油・わかめ・えのき茸・卵・白ごま 昆布・万能葱・小麦粉・スキムミルク・紅茶・マーガリン・きび糖
--	11	25	水	① ごはん	②□ 筑前煮 (福岡・佐賀県郷土料理) ③★□ 小松菜と油揚げのゴマ酢和え	④ あおさと玉ねぎの味噌汁	①♣◆○ レモンマドレーヌ ②●●牛乳	七分米・鶏肉・竹刀・人参・ごぼう・干し椎茸・里芋・コンコ・レタス インゲン・小松菜・マヨネーズ・リンゴ・油揚げ・ごま・きび糖・あおさ 玉ねぎ・豆腐・長ねぎ・煮干し・小麦粉・バター・卵・ハチミツ・レモン
--	12	26	木	①♣◆ 海鮮かき揚げ丼	② 白菜とりんごのサラダ	③▽★ 豆腐となめこの味噌汁	①♣○ 黒糖くるみパン ②●●牛乳	七分米・海老・アサリ・ホタテ・舞茸・人参・ごぼう・糸三つ葉・小麦粉 さつま芋・卵・米粉・白菜・リンゴ・きゅうり・アボカド・パセリ・酢・豆腐 なめこ・煮干し・万能ねぎ・大根・黒砂糖・クミン・バター・ドライ酵母
--	13	27	金	①♣○ スパゲティ ミートソース	② ブロッコリーとカラフルのサラダ	③13日=■ (27日=I■) トマトスープ	① 焼きいも ②●●牛乳	スパゲティ・牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・なす・コンコ・セリ・粉チーズ しめじ・ホタテ・トマト・パセリ・パセリ・ブロッコリー・カラフル・きゅうり マッシュルーム・ハム・レタス・キャベツ・ブロッコリー・パセリ・鶏肉/海老・さつま芋
--	14	28	土	① ごはん	② 豚肉のトマトねぎ味噌焼き ③□ もやしサラダ	④▽★ 大根とごぼうの味噌汁	①♣ お菓子 ②果物 ③●●牛乳	七分米・豚肉・長ねぎ・トマト・生姜・味噌・オリーブ油・リンゴ・舞茸 ほうれん草・もやし・万能ねぎ・きゅうり・人参・ごま・ごぼう 大根・油揚げ・貝割れ菜・しめじ・煮干し・花かつお・昆布・りんご
--	16	30	月	①♣■ おっきりこみ風うどん (群馬・埼玉県郷土料理)	②★ ひじきと大豆の煮物 ③ イカとブロッコリーの和え物	④	①♣○♡ ほうれん草バナナケーキ ②●●牛乳	乾めん・鶏肉・人参・大根・里芋・干し椎茸・コンコ・キャベツ・長ねぎ ひじき・大豆・豚肉・いんげん・イカ・ブロッコリー・きゅうり・しめじ トマト・ごま・マヨネーズ・米酢・小麦粉・ハチミツ・バナナ・バター・ホシホト
--	17	31	火	① ごはん	②♣ 油麩入り肉じゃが ③□△ 小松菜ともやしのおろし和え	④▽ 白菜と人参の味噌汁	①♣○ 揚げりんごパイ ②レモンティ	七分米・油麩・じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・人参・いんげん・きび糖 白滝・小松菜・もやし・えのき・竹輪・ごま油・レモン・万能ねぎ 大根・白菜・しめじ・煮干し・りんご・チーズ・小麦粉・ハチミツ・紅茶
--	--	23	月	①□★ 大根めし	②♣◆ とり天 (大分県郷土料理) ③▽ キャベツとしらすサラダ	④▽ じゃが芋とわかめの味噌汁	①○■ もちピザ ②麦茶	七分米・大根・大根葉・ごま・ごま油・油揚げ・鶏肉・生姜・小麦粉 片栗粉・卵・キャベツ・糸三つ葉・きゅうり・人参・しらす・じゃが芋 わかめ・玉葱・長ねぎ・しめじ・煮干し・もち・バナナ・リンゴ・バナナ