



# こんだてひょう

\*このほかに0・1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  
7日：新年の会  
26日：表現の会

日	曜	主食	副食		おやつ	主な材料	
			おかず	汁物			
4	18	金	味噌そぼろごはん	紅白なます	△◆ ホットケーキ 牛乳	七分米、豚肉、長葱、生姜、焼き麩、きくらげ、人参、里芋、干椎茸、白滝、ぜんまい、わらび、筍、帆立、えのき、大根、柿、小麦粉、卵、バター、牛乳、蜂蜜	
5	19	土	△ 焼きそば	わかめと胡瓜の中華風サラダ	野菜と肉団子のスープ	菓子・果物 牛乳	焼きそば麺、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン、豚肉、青のり、胡瓜、わかめ、トマト、帆立、長葱、にんにく、白ごま、もやし、干椎茸、青梗菜、筍、林檎、牛乳
7	21	月	ごはん	豚肉とひじきの煮物 イカとキャベツのサラダ	生揚げと里芋の とろみスープ	7日：七草粥 21日：シーフードリゾット	七分米、ひじき、人参、大豆、干椎茸、豚肉、隠元、いか、キャベツ、胡瓜、トマト、白ごま、蜂蜜、厚揚げ、大根、里芋、蒟蒻、長葱、七草、鶏肉/21日：海老、あさり、トマト、パセリ
8	22	火	ごはん	△麻婆春雨 白菜の中華サラダ	わかめとハムのスープ	△ ミルクティクッキー 牛乳	七分米、春雨、玉葱、人参、きくらげ、小松菜、豚肉、にんにく、甜麺醤、白菜、胡瓜、わかめ、えのき、ハム、白ごま、万能ねぎ、小麦粉、紅茶葉、無バター、牛乳
9	23	水	ごはん	筑前煮（福岡・佐賀県郷土料理） 小松菜と油揚げのごま酢和え	あおさと玉ねぎの味噌汁	△◆ レモンマドレーヌ 牛乳	七分米、鶏肉、筍、人参、ごぼう、干椎茸、里芋、蒟蒻、蓮根、隠元、小松菜、もやし、しめじ、エリンギ、油揚げ、黒ごま、海苔、小麦粉、バター、蜂蜜、卵、レモン
10	24	木	△ 海鮮かき揚げ丼	白菜とりんごのサラダ	豆腐となめこの味噌汁	△○ くるみ入り黒糖ケーキ 牛乳	七分米、人参、玉葱、さつま芋、舞茸、海老、ごぼう、小麦粉、白菜、人参、林檎、胡瓜、パセリ、なめこ、豆腐、大根、煮干し、小麦粉、くるみ、バター、牛乳
11	25	金	△ スパゲティ ナポリタン	ブロッコリーとカリフラワー のサラダ	トマトスープ	11日：おしるこ 25日：△小豆いろいろ 牛乳	スパゲティ、人参、玉葱、ピーマン、ウインナー、キャベツ、粉チーズ、バター、ブロッコリー、カリフラワー、胡瓜、ハム、レモン、トマト、海老、もち、小豆、さつま芋 /25日：小麦粉
12	26	土	ごはん	豚肉のトマトねぎ味噌焼き もやしサラダ	大根とごぼうの味噌汁	菓子・果物 牛乳	七分米、豚肉、舞茸、蓮根、ほうれん草、味噌、トマト、長葱、生姜、にんにく、もやし、胡瓜、人参、ツナ、白ごま、貝われ菜、ごぼう、油揚げ、煮干し、みかん
--	28	月	雑穀ごはん	△とり天（大分県郷土料理） キャベツとしらすサラダ	大根とわかめの味噌汁	焼き芋 牛乳	七分米、雑穀、鶏肉、小麦粉、生姜、片栗粉、キャベツ、三つ葉、胡瓜、人参、しらす、大根、油揚げ、しめじ、長ねぎ、わかめ、煮干し、さつまいも、牛乳
15	29	火	ごはん	△油麩入り肉じゃが □小松菜ともやしのおろし和え	白菜と人参の味噌汁	△ りんごパイ 牛乳	七分米、じゃが芋、豚肉、人参、玉葱、麩、隠元、白滝、小松菜、もやし、えのき、竹輪、大根、レモン、白菜、しめじ、煮干し、パイ皮、林檎、蜂蜜、クリームチーズ
16	30	水	ごはん	鮭の照り焼き キャベツのレモン漬け	水菜と豚肉の味噌汁	鶏おこわ 麦茶	七分米、鮭、生姜、キャベツ、胡瓜、人参、えのき、レモン、水菜、豚肉、玉葱、舞茸、万能ねぎ、長葱、もち米、鶏肉、油揚げ、干椎茸、蒟蒻、昆布
17	31	木	カレークリームライス	△▲ シーザーサラダ	キャベツとえのきのスープ	△ きな粉蒸しパン 牛乳	七分米、人参、バター、隠元、玉葱、鶏肉、エリンギ、ブロッコリー、白ワイン、カレー粉、生クリーム、レタス、ほうれん草、胡瓜、トマト、コーン、粉チーズ、食パン、マヨネーズ、キャベツ、小麦粉、きな粉

◆献立のテーマ◆  
1月も体を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えます。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の席で、必ず振る舞われる郷土料理だといわれて、1月の献立に取り入れました。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  
◆＝「卵」  
▲＝「マヨネーズ」  
△＝「小麦粉」  
□＝「ねりもの」  
○＝「くるみ」  
◇＝「アーモンド」

今月のエネルギーは  
604 kcal です