

# 1月予定献立表 (13ヶ月)

令和2年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
4 (月)	チーズ 麦茶	チキンカレーライス, ごまマヨサラダ みかん, 麦茶	黒糖蒸しパン フォローアップミルク
5 (火)	スティックきゅうり 麦茶	ごはん, <b>筑前煮</b> , 厚焼き卵 紅白なます, 麦茶	みそラーメン フォローアップミルク
6 (水)	フォローアップミルク	ロールパン, 煮込みハンバーグ, きのこのチーズ焼き ブロッコリーサラダ, 麦茶	干し芋 フォローアップミルク
7 (木)	人参の甘煮 麦茶	ごはん, <b>ぶり大根</b> , がんもの含め煮 白菜のごま酢和え, 麦茶	<b>七草がゆ</b> りんご, フォローアップミルク
8 (金)	ねりきなこ 麦茶	五目ご飯, <b>れんこん入り鶏肉団子</b> 切干し大根と大豆の煮物, キャベツのおかか和え, 麦茶	ソフトクッキー フォローアップミルク
9 (土)	フォローアップミルク	家庭弁当 麦茶	おやつ
12 (火)	ゆで卵 麦茶	ごはん, ツナの味噌グラタン, 粉ふき芋 ひじきの和風サラダ, 麦茶	ジャムロールケーキ フォローアップミルク
13 (水)	フォローアップミルク	ごはん, 一口鶏肉の唐揚げ, <b>五目ビーフン</b> トマトサラダ, 麦茶	レーズンパン フォローアップミルク
14 (木)	ヨーグルト 麦茶	ごはん, 魚のムニエル, さつま芋の甘煮 <b>カリフラワーと人参のサラダ</b> , 麦茶	カスタードプリン フォローアップミルク
15 (金)	フォローアップミルク	焼きそば, ポテトサラダ, <b>小松菜と卵のスープ</b> りんご, 麦茶	カレーピラフ フォローアップミルク
16 (土)	フォローアップミルク	家庭弁当 麦茶	おやつ
18 (月)	ふかし芋 麦茶	ごはん, はんぺんフライ, 高野豆腐と昆布の煮物 マカロニサラダ, 麦茶	[誕生日会] 誕生ケーキ 乳酸菌飲料
19 (火)	牛乳	チーズトースト, チキンシチュー, コールスローサラダ いちご, 麦茶	野菜チヂミ リンゴジュース
20 (水)	乳酸菌飲料	わかめごはん, 鶏肉じゃが, 豆腐とねぎの味噌汁 ほうれん草のお浸し, 麦茶	<b>おでん</b> のむヨーグルト
21 (木)	オレンジジュース	ごはん, 魚のカレー衣揚げ, にんじんしりしり 白菜サラダ, 麦茶	和風スパゲッティ 麦芽ミルク
22 (金)	チーズ 麦茶	ごはん, 松風焼き, ひじきの煮物 <b>小松菜ともやしのナムル</b> , 麦茶	スイートポテト 牛乳
23 (土)	リンゴジュース	家庭弁当 麦茶	おやつ
25 (月)	スティックきゅうり 麦茶	手作り家庭弁当 野菜スープ, みかん, 麦茶	ちんすこう プルーンのむヨーグルト
26 (火)	炒り卵 麦茶	ごはん, コロッケ, 人参ときのこのソティ <b>カリフラワーとささ身の味噌マヨ和え</b> , 麦茶	小倉サンド 牛乳
27 (水)	のむヨーグルト	ごはん, 中華風かけ納豆, <b>さつま揚げと大根の煮物</b> 春雨サラダ, 麦茶	ミルクもち オレンジジュース
28 (木)	乳酸菌飲料	ごはん, <b>ぶりの照り焼き</b> , <b>れんこんのきんぴら</b> ほうれん草の海苔酢和え, 麦茶	バイクドチーズケーキ 麦芽ミルク
29 (金)	いよ柑 麦茶	ミートソーススパゲティ, オニオンリング 南瓜サラダ, 麦茶	五目おにぎり のむヨーグルト
30 (土)	牛乳	家庭弁当 麦茶	おやつ

目標 離乳食完了がスムーズに出来るようにしましょう

## ♪ 20日の食育活動は「だし」についてです

給食で使用している昆布・かつお節・干しいたけで取った「だし」の飲み比べをします！  
 素材本来の味を知り、毎日の給食を楽しんでもらえたらと思います。  
 料理をする際は、「だし」を利かせることをオススメします。「だし」で味をつけ、  
 塩や醤油等の調味料を少なくすれば、減塩になります。  
 市販の顆粒だしには塩が入っているので、味付けには注意しましょう。

