

1月予定献立表 (13ヶ月) 卵抜き



令和5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 (木)	牛乳	御飯、野菜のトマト煮、コールスローサラダ りんご、麦茶	あんぱん 麦茶
5 (金)	ねりきなこ 麦茶	御飯、高野豆腐の煮物、わかめとねぎの味噌汁 白菜サラダ、麦茶	トマトのスパゲッティ 麦芽ミルク
6 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
9 (火)	ヨーグルト 麦茶	御飯、鶏肉の照り焼き、切干大根の煮物 ほうれん草の納豆和え、麦茶	スイートポテト 麦茶
10 (水)	ミルク	御飯、魚の甘酢あんかけ、がんもの含め煮 わかめサラダ、麦茶	ホットケーキ 牛乳
11 (木)	スティックきゅうり 麦茶	御飯、 筑前煮 、すまし汁、 紅白なます 栗きんとん、麦茶	フルーツポンチ 麦芽ミルク
12 (金)	チーズ 麦茶	みそラーメン、コロコロサラダ みかん、麦茶	コーン御飯 ジョア
13 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
15 (月)	ミルク	御飯、 ブロッコリーのお焼き 、ひじきの煮物 キャベツときゅうりの酢の物、麦茶	ミルクもち 麦茶
16 (火)	ミルク	ごはん、豚肉と野菜のトマト煮、ツナサラダ バナナ、麦茶	キャロット蒸しパン 麦茶
17 (水)	牛乳	手作りパン、 カジキのトマト煮 、コーンスープ マカロニサラダ、麦茶	鶏そぼろおにぎり 麦茶
18 (木)	ふかし芋 麦茶	五目御飯、おでん、ほうれん草のごま和え みかん、麦茶	焼きそば 麦芽ミルク
19 (金)	ねりきなこ 麦茶	御飯、マーボ豆腐、 ポリポリ大根 キャベツのしらす和え、麦茶	ホットケーキ ミルク
20 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
22 (月)	ミルク	御飯、ツナ餃子、中華スープ 三色ナムル、麦茶	チーズ蒸しパン 麦茶
23 (火)	ミルク	わかめうどん、鶏肉の照り焼き、かぶのおかか和え バナナ、麦茶	五平もち 麦茶
24 (水)	ヨーグルト 麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、 根菜汁 白菜のごま酢あえ、麦茶	フルーツポンチ 牛乳
25 (木)	バナナ 麦茶	御飯、 煮魚 、五目ビーフン ポテトサラダ、麦茶	きなこパン 麦芽ミルク
26 (金)	チーズ 麦茶	御飯、松風焼き、さつま揚げの含め煮 はるさめサラダ、麦茶	焼きいも ミルク
27 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
29 (月)	ミルク	御飯、ツナグラタン、野菜スープ ひじきサラダ、麦茶	ホットケーキ 麦茶
30 (火)	ミルク	手作りパン、 鶏肉とブロッコリーのシチュー キャベツのごま和え、いよかん、麦茶	焼きおにぎり 麦茶
31 (水)	ねりきなこ 麦茶	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、高野豆腐と昆布の煮物 大根サラダ 、麦茶	フルーツパンケーキ ミルク

目標 離乳食完了がスムーズに出来るようにしましょう

今月の旬の食材
大根・ブロッコリー
ごぼう・めかじき

