

# 1月予定献立表 (12ヶ月)



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)	ミルク	軟飯、トマトミルク煮、コールスローサラダ 刻みりんご、麦茶	あんぱん ミルク
5 (金)	ミルク	卵とじ軟飯、わかめとねぎの味噌汁 白菜のくたくた煮、麦茶	煮麺 ミルク
6 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
9 (火)	ミルク	軟飯、はんぺんの和風煮、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 ミルク
10 (水)	ミルク	軟飯、魚の野菜あんかけ、がんもの含め煮 わかめサラダ、麦茶	[誕生日会] スポンジケーキ ミルク
11 (木)	ミルク	軟飯、鶏肉と野菜の煮物、すまし汁 <b>大根と人参のサラダ</b> 、栗きんとん、麦茶	フルーツポンチ ミルク
12 (金)	ミルク	煮麺、ゆで卵、コロコロサラダ みかん、麦茶	コーン軟飯 ミルク
13 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
15 (月)	ミルク	軟飯、 <b>ブロッコリーのお焼き</b> 、ひじきの煮物 キャベツときゅうりのサラダ、麦茶	ミルクもち ミルク
16 (火)	ミルク	軟飯、野菜のトマト煮、ツナサラダ 刻みバナナ、麦茶	キャロットケーキ ミルク
17 (水)	ミルク	手作りパン、 <b>カジキのトマト煮</b> 、コーンスープ マカロニサラダ、麦茶	鶏そぼろ軟飯 ミルク
18 (木)	ミルク	五目軟飯、おでん、ほうれん草のごま煮 みかん、麦茶	煮麺 ミルク
19 (金)	ミルク	軟飯、マーボ豆腐、 <b>大根スティック</b> キャベツのしらす和え、麦茶	クッキー ミルク
20 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
22 (月)	ミルク	軟飯、ツナ水餃子、中華スープ 三色ナムル、麦茶	チーズ蒸しパン ミルク
23 (火)	ミルク	煮込みうどん、鶏肉の照り煮、かぶのおかか和え 刻みバナナ、麦茶	ごまみそ軟飯 ミルク
24 (水)	ミルク	軟飯、豚肉と玉ねぎの煮物、みそ汁 白菜のごま煮、麦茶	フルーツポンチ ミルク
25 (木)	ミルク	軟飯、 <b>煮魚</b> 、ビーフンの炒め煮 ポテトサラダ、麦茶	きなこパン ミルク
26 (金)	ミルク	軟飯、豆腐のそぼろあん、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	軟飯、野菜のクリーム煮、野菜スープ ひじきサラダ、麦茶	ホットケーキ ミルク
30 (火)	ミルク	手作りパン、 <b>鶏肉とブロッコリーのシチュー</b> キャベツのごま煮、刻みいよかん、麦茶	しらす軟飯 ミルク
31 (水)	ミルク	軟飯、さけと野菜の味噌煮、高野豆腐の煮物 <b>大根サラダ</b> 、麦茶	フルーツロールケーキ ミルク

目標 新しい環境に早く慣れましょう

今月の旬の食材  
大根・ブロッコリー  
ごぼう・めかじき

