

1月予定献立表 (9ヶ月)

令和6年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
6 (月)	ミルク 	軟飯、野菜のトマト煮、コールスローサラダ いよかん 、麦茶	ちんすこう ミルク
7 (火)	ミルク	軟飯、鶏肉の和風煮、さつまいものマッシュ 大根と人参の甘煮 、麦茶	七草煮込みうどん ミルク
8 (水)	ミルク	手作りパン、鶏肉のケチャップ煮、 ゆでブロッコリー スパゲッティサラダ、麦茶	おかか軟飯 ミルク
9 (木)	ミルク	軟飯、魚のほぐしあん、ほうれん草のくたくた煮 にんじんサラダ、麦茶	いちごのフルーツポンチ ミルク
10 (金)	ミルク	軟飯、豆腐のそぼろあん、かぼちゃの甘煮 ひじきサラダ、麦茶	[誕生日会] スポンジケーキ ミルク
11 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
14 (火)	ミルク	軟飯、キャベツのツナ和え、人参と大豆の煮物 白菜のやわらか煮、麦茶	ミルクもち ミルク
15 (水)	ミルク	軟飯、きざみ肉納豆、たまねぎとパプリカの炒め煮 たまごスープ、麦茶	蒸しパン ミルク
16 (木)	ミルク	軟飯、 めかじきの野菜あんかけ 、豆腐の含め煮 オレンジ、麦茶	肉まん ミルク
17 (金)	ミルク 	煮込みみそラーメン、ゆで卵 きゅうりのさっぱり和え、麦茶	ケチャップライス ミルク
18 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
20 (月)	ミルク	軟飯、はんぺんの和風煮、ひじきの煮物 かぼちゃサラダ、麦茶	パウンドケーキ ミルク
21 (火)	ミルク	手作りパン、クリームシチュー、 ブロッコリーサラダ いちご、麦茶	そぼろ軟飯 ミルク
22 (水)	ミルク	軟飯、白菜のとろとろ煮、はるさめスープ キャベツのしらすあん、麦茶	小倉蒸しパン ミルク
23 (木)	ミルク	軟飯、魚のほぐし煮、 大根のそぼろ煮 わかめときゅうりの和え物、麦茶	煮込みそば ミルク
24 (金)	ミルク	軟飯、肉じゃが、豆腐のすまし汁 ほうれん草のおかか煮、麦茶	ふりかけ軟飯 ミルク
25 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
27 (月)	ミルク 	軟飯、ツナオムレツ、青のりマッシュポテト ブロッコリースープ 、麦茶	コーンパン ミルク
28 (火)	ミルク	軟飯、豆腐のトマトあん、人参の甘煮 ほうれん草のくたくた、麦茶	フルーツポンチ ミルク
29 (水)	ミルク	肉煮込みうどん、 大根のやわらか煮 、ごまサラダ いよかん 、麦茶	しらす軟飯 ミルク
30 (木)	ミルク	軟飯、 めかじきの煮魚 、人参のやわらか煮 白菜サラダ、麦茶	ミートマカロニ ミルク
31 (金)	ミルク	[世界の料理] バターライス、トマトスープ マッシュポテト、キウイフルーツ、麦茶	ロシアンクッキー ミルク

目標 : ヨーグルト状の物を口を閉じて飲み込む練習をしましょう

今月の旬の食材

ブロッコリー
ごぼう・だいこん
いよかん・めかじき



[世界の料理]
今月は「ロシア」です

