

1月の献立予定表

2023 多伎こども園

月	火	水	木	金
 <p>4日 平常保育(弁当日) 9日 始業式 16日 ふるさと食の日 17日 誕生会 19日 餅つき会 30日 かみかみ&健康メニュー</p>			4 平常保育 (弁当日)	5 コーンごはん 鶏肉のカレーチーズ焼き ひじきとほうれん草のサラダ ミネストローネ 七草粥
8 ◎ 成人の日 	9 ◎ 始業式 ごはん ふんわりつくねのあんかけ マカロニサラダ 五目みそ汁 コーンマヨトースト	10 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 白菜ののり和え みそ汁(揚げ・もやし) きな粉蒸しパン	11 むぎごはん さばのおろし煮 小松菜のおかか和え 納豆汁 レーズンクッキー	12 ピザパン 鶏のから揚げ きゅうりとキャベツのマヨサラダ 豆腐とわかめとさつま芋のスープ ツナチャーハン
15 ごはん 高野豆腐のクリーム煮 冬野菜サラダ 春雨スープ 抹茶ケーキ	16 ◎ ふるさと食の日 むぎごはん たらゆずみそ焼き ほうれん草と白菜のお浸し すまし汁(はんぺん・しめじ) マカロニきな粉	17 ◎ 誕生会 グリーンピースとひき肉のカレー かぼちゃの粒マスタード和え ひじきとブロッコリーのサラダ パースデーケーキ	18 ごはん 豚肉のステーキソース焼き 白菜ともやしのナムル かぶとあさりのスープ 豆乳フレンチトースト	19 ◎ 餅つき会 (未満児) ごはん 豚肉と厚揚げの含め煮 (以上児) おもち (共通)具だくさん汁、みかん ゆで卵・いりこ
22 ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの酢の物 れんこんスープ ココア蒸しパン	23 むぎごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーのしょうゆ和え じゃが芋と人参のみそ汁 じゃこラスク	24 焼きそば 里芋とがんもの含め煮 切干し大根サラダ 白菜スープ コーンおかかおにぎり	25 ごはん 牛肉と小松菜のオイスター炒め カリフラワーときゅうりの酢の物 かき玉汁 さつま芋とりんごの茶巾しぼり	26 パン れんこん入りハンバーグ キャベツのごまサラダ かぶの豆乳スープ マカロニナポリタン
29 プルコギ丼 かぶの煮物 きゅうりと人参の昆布和え もやしとしめじのスープ きな粉団子	30 ◎ かみかみ&健康メニュー 五穀ごはん ちくわの梅マヨ焼き りっちゃんのサラダ みそ汁(小松菜・れんこん) 蒸し芋	31 肉うどん 高野豆腐の卵とじ ひじきともやしの酢和え ほうれん草とじゃこのおにぎり		

旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

- 毎日、デザートにフルーツがついています
- 毎日、牛乳を飲んでいきます
- 都合により、献立内容を変更することがあります

今が旬の食材



白菜・ほうれん草
白ねぎ・大根・里芋
かぶ・れんこん
ブロッコリー・ごぼう
りんご・さけ・たらなど