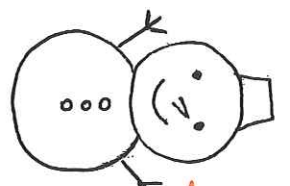


日付	曜	献立	おやつ
4	火	大根のぼかほか煮・ひじきとツナのサラダ・ワカメの卵スープ・みかん	牛乳・バナナ
5	水	肉じゃが・もやしとかまぼこのサラダ・だいこんとピーマンのスープ・アツプルゼリー	牛乳・きなこ団子
6	木	かじきまぐろの甘煮・ほうれん草のマカロニサラダ・キヤベツの和風スープ・バナナ	牛乳・お菓子・チーズ
7	金	まるやか白菜シチュー・ごまごま春雨サラダ・はんぺんのさつと煮・パイナップルゼリー	牛乳・チョコバナナの蒸しパン
8	土	カレー風味のバターライス・リンゴ	お菓子
11	火	マカロニのケチャツツ炒め・ちくわのサラダ・お芋とワカメのスープ・リンゴ	牛乳・フレンチトースト
12	水	肉団子とチンゲン菜のスープ・もやしとハムのソース炒め・野菜サラダかつ節風・オレソジゼリー	牛乳・お菓子
13	木	高野豆腐とひじきの煮物・オーロラスパサラダ・大根と野菜の味噌汁・みかん	牛乳・パリパリボール
14	金	さわらのゴキウフライ・白菜とえのきのおかか和え・キヤベツのペーコンスープ・みかんゼリー	牛乳・お菓子
15	土	三角ワカメおにぎり・ポテトのコンソメスープ	
17	月	蓮根と野菜のうま煮・ジヤコサラダ・とうふの味噌汁・フルーツのヨーグルト和え	牛乳・お菓子
18	火	大根のぼかほか煮・ひじきとツナのサラダ・ワカメの卵スープ・みかん	牛乳・バナナ
19	水	肉じゃが・もやしとかまぼこのサラダ・だいこんとピーマンのスープ・アツプルゼリー	牛乳・きなこ団子
20	木	かじきまぐろの甘煮・ほうれん草のマカロニサラダ・キヤベツの和風スープ・バナナ	牛乳・お菓子・チーズ
21	金	まるやか白菜シチュー・ごまごま春雨サラダ・はんぺんのさつと煮・パイナップルゼリー	牛乳・チョコバナナの蒸しパン
22	土	カレー風味のバターライス・リンゴ	
24	月	大豆の五目煮の煮物・コールスローサラダ・かぼちやの味噌汁・フルーツのヨーグルト和え	牛乳・みかん
25	火	<b>誕生会メニュー!! テーマ「きんのおのぎんのおのぎ」</b>	<b>お楽しみ♡</b>
26	水	肉団子とチンゲン菜のスープ・もやしとハムのソース炒め・野菜サラダかつ節風・オレソジゼリー	牛乳・お菓子
27	木	高野豆腐とひじきの煮物・オーロラスパサラダ・大根と野菜の味噌汁・みかん	牛乳・パリパリボール
28	金	さわらのゴキウフライ・白菜とえのきのおかか和え・キヤベツのペーコンスープ・みかんゼリー	牛乳・お菓子
29	土	三角ワカメおにぎり・ポテトのコンソメスープ	
31	月	蓮根と野菜のうま煮・ジヤコサラダ・とうふの味噌汁・フルーツのヨーグルト和え	牛乳・お菓子

1月17日は

七草がゆを  
食べましょう!!



1月の圓なも  
ほうれん草・大根  
小松菜・れんこん  
ねぎ・白菜

日本では昔から1月7日に  
七草がゆを食べる風習が  
伝えられています。  
おかゆに入れる七草は

「せり・なずな・ごぎょう・  
はこべら・ほとけのざ  
すずな すずしろ」です!!  
病気を予防の願いを込めて  
家族みんなが食べましょう😊



うさぎを使った  
肉団子とチンゲン菜のスープの作り方

★たまねぎをみじん切りし、ひき肉、しょうゆ、片栗粉を入れよく混ぜる。  
★しいたけはうす切り、にんじんはいちごう切り、ねぎは斜めのうす切り、チンゲン菜は2cmくらい、春雨は食べやすい長さにてち、おく。  
★鍋にお湯を熱かし、肉団子を丸め、入れる。具材を入れ、しょうゆで味をつける。  
肉団子スープは子どもに大人気です♡