

| 月曜日        |                                                   | 火曜日      |                                                | 水曜日           |                                                | 木曜日           |                                                  | 金曜日         |                                                                              | 土曜日         |                                                       |
|------------|---------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------|
| 3          |                                                   | 4        | お弁当日                                           | 5             | 新年のお祝飯                                         | 6             |                                                  | 7           | 七草の日                                                                         | 8           |                                                       |
|            |                                                   |          |                                                | 鯛めし           | 米 たい 食塩 しょうゆ                                   | 胚芽入りご飯        | 米 胚芽米                                            | 七草粥         | 米 七草 食塩                                                                      | カレーうどん      | 干しうどん 豚肉 たまねぎ にんじん 油揚げ ねぎ かつおだし汁 カレールフ しょうゆ 砂糖 食塩 片栗粉 |
|            |                                                   |          |                                                | れんこんごまマヨサラダ   | れんこん にんじん こまつな コーン ツナ マヨネーズ しょうゆ すりごま          | ちくわ磯辺揚げ       | ちくわ あおのり 小麦粉 水 油                                 | 五目卵焼き       | 卵 鶏ひき肉 にんじん ひじき きぬさや かつお・昆布だし汁 砂糖 しょうゆ 油                                     | キャベツとツナのサラダ | キャベツ もやし ツナ コーン 油 食塩 こしょう                             |
|            |                                                   |          |                                                | まり麩のすまし汁      | まり麩 ねぎ しょうゆ 食塩 砂糖 かつお・昆布だし汁                    | ブロッコリーの梅和え    | きゅうり ブロッコリー もやし うめ干し かつお節 しょうゆ 砂糖                | ほうれんそうののり和え | ほうれんそう キャベツ ちくわ 焼きのり しょうゆ 砂糖                                                 | みかん         | みかん                                                   |
|            |                                                   |          |                                                | みかん           | みかん                                            | みそ汁           | さつまいも たまねぎ えのき わかめ かつお・昆布だし汁 みそ                  | みそ汁         | 焼豆 だいこん 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ                                                  |             |                                                       |
|            |                                                   | スノーボール   | 小麦粉 無塩バター 砂糖 粉糖                                | きな粉蒸しパン       | 小麦粉 きな粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 油                      | マーマレードホイップサンド | 食パン マーマレード 生クリーム                                 | お好み焼き       | 豚肉 油 キャベツ ねぎ お好み焼き粉 かつお節 油 お好み焼きソース あおのり                                     | わかめおにぎり     | 米 わかめ ごま 食塩                                           |
|            |                                                   | 牛乳       | 牛乳                                             | 牛乳            | 牛乳                                             | 牛乳            | 牛乳                                               | 麦茶          | 麦茶                                                                           | 麦茶          | 麦茶                                                    |
| 10         |                                                   | 11       | 鏡開き                                            | 12            | 宮田こうすけくんbirthdayリクエストメニュー                      | 13            |                                                  | 14          | 山本みゆちゃんbirthdayリクエストメニュー                                                     | 15          |                                                       |
|            |                                                   | ご飯       | 米                                              | ハヤシライス        | 米 牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム しめじ 油 ハヤシルー ケチャップ | 胚芽入りご飯        | 米 胚芽米                                            | ちゃんぽん麺      | 中華めん 豚肉 しょうが にんにく キャベツ だけのこ たまねぎ もやし にんじん かまぼこ 黒きくらげ ごま油 鶏ガラスープ しょうゆ 食塩 水 牛乳 | チャーハン       | 米 焼き豚 にんにく ひじき にんじん ビーマン ごま油 しょうゆ 砂糖                  |
|            |                                                   | ぶりの照り焼き  | ぶり しょうゆ 砂糖                                     | キャベツとりこんどのサラダ | キャベツ きゅうり りんご 干しぶどう 酢 油 砂糖 食塩 こしょう             | 油淋鶏           | 鶏もも 食塩 こしょう 片栗粉 油 ねぎ しょうゆ 砂糖 酢 ごま油               | ポテトサラダ      | じゃがいも きゅうり にんじん ワインナー 食塩 こしょう マヨネーズ                                          | コンソメスープ     | 鶏もも じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん 水 コンソメ 食塩 こしょう ブロッコリー        |
|            |                                                   | 切干し大根の煮物 | 切り干しだいこん 油揚げ 干しいたけ にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし汁 | オレンジ          | オレンジ                                           | チンゲン菜のごま和え    | チンゲンサイ にんじん もやし ハム ごま しょうゆ 砂糖                    | りんご         | りんご                                                                          | みかん         | みかん                                                   |
|            |                                                   | みそ汁      | かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ                  |               |                                                | にら玉スープ        | たまねぎ にら 卵 鶏ガラスープ 食塩 こしょう 片栗粉                     |             |                                                                              |             |                                                       |
|            |                                                   | 白玉ぜんざい   | 白玉粉 絹ごし豆腐 水 ゆであずき缶                             | ソーセージパイ       | パイシート ワインナー                                    | ココアトースト       | 食パン ココア 無塩バター グラニュー糖                             | 梅としらすのおにぎり  | 米 うめ干し こまつな しらす ごま しょうゆ                                                      | シュガークッキー    | 小麦粉 無塩バター 砂糖 卵 バニラエッセンス                               |
|            |                                                   | 麦茶       | 麦茶                                             | 牛乳            | 牛乳                                             | 牛乳            | 牛乳                                               | 麦茶          | 麦茶                                                                           | 牛乳          | 牛乳                                                    |
| 17         | 震災の集い                                             | 18       |                                                | 19            | ★シークレットハンバーグの日★                                | 20            |                                                  | 21          | 山口ゆずはちゃんbirthdayリクエストメニュー                                                    | 22          |                                                       |
| おにぎり       | 米 食塩                                              | ご飯       | 米                                              | ロールパン         | ロールパン                                          | わかめご飯         | 米 わかめ 食塩                                         | 焼きそば        | ゆで中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ ビーマン 赤ビーマン にんじん もやし 油 鶏ガラスープ 中濃ソース 食塩 こしょう あおのり          | チキンライス      | 米 鶏もも たまねぎ にんじん ビーマン 油 ケチャップ 食塩                       |
| 豚汁         | 豚肉 はくさい だいこん にんじん ごぼう 板こんにゃく さといも ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ | クーブイリチー  | 豚肉 切り干しだいこん にんじん 刻み昆布 しょうゆ 砂糖 かつおだし汁           | ハンバーグ         | 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖    | さばの竜田揚げ       | さば しょうが しょうゆ 片栗粉 油                               | 中華スープ       | チンゲンサイ たまねぎ ねぎ ごま 水 鶏ガラスープ 食塩                                                | コーンスープ      | クリームコーン コーン たまねぎ 油 水 コンソメ 食塩 牛乳 パセリ粉                  |
| みかん        | みかん                                               | もやしのナムル  | もやし きゅうり ハム ごま油 ごま 食塩                          | ジャーマンポテト      | じゃがいも ワインナー たまねぎ パセリ 食塩 こしょう 油                 | ほうれん草のごま和え    | ほうれんそう もやし にんじん ごま しょうゆ 砂糖                       | りんご         | りんご                                                                          | バナナ         | りんご                                                   |
|            |                                                   | かき玉汁     | たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉                | コンソメスープ       | はくさい たまねぎ にんじん コンソメ 食塩 こしょう                    | みそ汁           | じゃがいも たまねぎ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ                   |             |                                                                              |             |                                                       |
| カレーサモサ     | じゃがいも 香辛きの皮 ワインナー たまねぎ カレー粉 食塩                    | チーズマフィン  | ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 無塩バター チーズ                        | おかかおにぎり       | 米 かつお節 ごま しょうゆ ごま油                             | ミルクラスク        | 食パン 練乳 無塩バター                                     | きな粉おはぎ      | 米 もち米 水 きな粉 砂糖 食塩                                                            | おさつバター      | さつまいも 無塩バター 砂糖                                        |
| 牛乳         | 牛乳                                                | 牛乳       | 牛乳                                             | 麦茶            | 麦茶                                             | 牛乳            | 牛乳                                               | 牛乳          | 牛乳                                                                           | 牛乳          | 牛乳                                                    |
| 24         |                                                   | 25       |                                                | 26            |                                                | 27            |                                                  | 28          | 小形めいちゃんbirthdayリクエストメニュー                                                     | 29          |                                                       |
| 胚芽入りご飯     | 米 胚芽米                                             | ご飯       | 米                                              | ご飯            | 米                                              | 三色どんぶり        | 米 鶏ひき肉 しょうが 砂糖 しょうゆ 油 卵 砂糖 食塩 油 ほうれんそう しょうゆ 焼きのり | クリームスバゲティ   | スバゲティ 食塩 こしょう 小麦粉 牛乳 無塩バター コンソメ ワインナー たまねぎ しめじ ほうれんそう                        | ブルコギ丼       | 米 豚肉 たまねぎ にんじん にら にんにく ごま油 ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ          |
| 豚肉のカレーピカタ  | 豚肉 食塩 こしょう 小麦粉 卵 チーズ 油 カレー粉                       | 鮭の香味焼き   | さけ ねぎ 砂糖 しょうゆ ごま油 かつお・昆布だし汁                    | クリスピーチキン      | 鶏もも コンソメ マヨネーズ コーンフレーク                         | ブロッコリーサラダ     | ブロッコリー ワインナー コーン マヨネーズ 食塩                        | 白菜とツナのごま和え  | はくさい にんじん ツナ しょうゆ ごま                                                         | 中華スープ       | わかめ コーン たまねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩                              |
| さつまいものサラダ  | さつまいも きゅうり にんじん ハム マヨネーズ 食塩                       | 高野豆腐の煮物  | 凍り豆腐 にんじん だいこん 鶏もも しょうが いんげん かつおだし汁 しょうゆ 砂糖    | 小松菜の煮浸し       | こまつな にんじん 油揚げ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖                | みそ汁           | 生揚げ わかめ たまねぎ かつお・昆布だし汁 みそ                        | かぶのスープ      | かぶ ベーコン コンソメ 食塩                                                              | バナナ         | みかん                                                   |
| けんちん汁      | 鶏もも だいこん にんじん ごぼう 木綿豆腐 油揚げ ねぎ ごま油 かつおだし汁 しょうゆ 食塩  | みそ汁      | はくさい たまねぎ ねぎ かつおだし汁 みそ                         | にゅうめん         | そうめん かまぼこ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 砂糖              | バナナ           | バナナ                                              | みかん         | みかん                                                                          |             |                                                       |
| キャロットパンケーキ | 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 牛乳 にんじん 油 メープルシロップ               | きな粉揚げパン  | ロールパン 油 きな粉 砂糖 食塩                              | さつまいもモンブラン    | さつまいも 砂糖 牛乳 生クリーム ビスケット                        | フライドポテト       | じゃがいも 油 食塩                                       | 豚みそおにぎり     | 米 豚肉 ほうれんそう 砂糖 みそ しょうゆ                                                       | いちごジャムヨーグルト | ヨーグルト いちごジャム                                          |
| 牛乳         | 牛乳                                                | 牛乳       | 牛乳                                             | 牛乳            | 牛乳                                             | 牛乳            | 牛乳                                               | 麦茶          | 麦茶                                                                           | 牛乳          | 牛乳                                                    |
| 31         |                                                   |          |                                                |               |                                                |               |                                                  |             |                                                                              |             |                                                       |

クリスマスバイキングでも人気だったサラダメニューをご紹介します！  
【ブロッコリーとチーズのサラダ】

材料

ブロッコリー 1/2個 ゆでて、食べやすい大きさにする  
プロセスチーズ (6 p チーズ2個分くらい) 8mmくらいの角に切る  
コーン (缶詰半分くらい)  
〈ドレッシング〉  
オリーブ油 大さじ1 酢 大さじ1/2  
塩 小さじ1/2 砂糖 小さじ1 こしょう 少々  
★きゅうりやにんじん、ハムなど入れてもいいです。

12月、「おでんの日」に、好きなものを選んで楽しんで食べてもらいました。  
ワインナー・ちくわ・だいこんが特に人気でした。  
なるべく温かく美味しく食べてもらいたくて、土鍋で温めながら配膳するとみんなとっても喜んでくれました！  
また子どもたちにおうちのおでんの好きな具材や、食べたい具材を聞いてみたいです。

1月7日は七草の日です。あたたかい七草粥を食べてほっこり食事を楽しんでもらいたいです。  
11日は、鏡開きでナーサリーは白玉、キンダーはおもち入りぜんざいを食べます。  
日本の食文化を感じながら、楽しく食育していきたいと思います。  
本年もよろしくお願いいたします。