

1月のこどものだてて?

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
おやすみ	おやすみ	ごはん 鶏の照り焼き ブロッコリーのごま和え カレーマカロニサラダ みそ汁 デザート	ふわふわ卵の牛あんかけ丼 パン かぼちゃサラダ みそ汁 デザート	ごはん 豚のしょうが焼き ひじきの炒め煮 小松菜と海苔の和風揚げ みそ汁 デザート	スパゲティ ミートソース デザート
9	10	11	12	13	14
成人の日	ごはん 炸鸡カツ ブロッコリーの塩茹で ひじきのサラダ みそ汁 デザート	ごはん 人参とがゆのごま和え 豚の南部焼き かぼちゃのマヨネーズ焼き デザート	パン 魚のムニエル ほうれん草のごま和え さつまいものマカロニサラダ ミネストローネ デザート	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ もやしのゆかり和え マカロニサラダ みそ汁 デザート	肉みそあんかけうどん デザート
16	17	18	19	20	21
ごはん 魚の塩焼き れんこんのきんぴら 小松菜の甘酢和え みそ汁 デザート	ごはん 煮込みハバーグ 五目なます キャベツとササガのサラダ みそ汁 デザート	パン かぶのチューブ ブロッコリーのマヨネーズ イタリアンスパゲティ コンソメスープ デザート	納豆丼 かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの甘酢和え みそ汁 デザート	かれーうどん ちくわの天ぷら 大豆のツツサラダ デザート	味噌ラーメン デザート
23	24	25	26	27	28
ごはん 魚の味噌マヨ焼き 白菜の甘酢和え 炊いた納豆 みそ汁 デザート	ごはん 鶏のはちみつソース もやしのナムル ポイルキャベツ みそ汁 デザート	パン 鶏の物-クリーム煮 青のりポテトサラダ ほうれん草とコーンのカレー コンソメスープ デザート	ハヤシライス かみかみ和え ひじきのツツサラダ みそ汁 デザート	ごはん メンチカツ きんぴらごぼう ブロッコリーの甘酢和え みそ汁 デザート	醤油ラーメン デザート
30	31				
焼肉の炊き込みご飯 魚の煮つけ 春雨サラダ ほうれん草の磯辺和え みそ汁 デザート	麻婆丼 さっぱりポテトサラダ キャベツのごま酢和え みそ汁 デザート				

デザート
バナナ
りんご
みかん



	10時	3時
1月2日(月)	おやすみ	
3日(火)	おやすみ	
4日(水)	牛乳、クッキー	シリアルバー、ヨーグルト、お茶
5日(木)	牛乳、ボーロ	りんごケーキ、ヨーグルト、お茶
6日(金)	牛乳、せんべい	ミルクケーキ、ヨーグルト、お茶
7日(土)	ウハース	菜飯おにぎり
9日(月)	せいじんのひ	
10日(火)	牛乳、せんべい	カレーライス、ヨーグルト、お茶
11日(水)	牛乳、スナック	じゃが芋のお焼き、ヨーグルト、お茶
12日(木)	牛乳、クッキー	鶏ごぼうごはん、お茶
13日(金)	牛乳、クッキー	野菜チップス、お茶
14日(土)	ウハース	ゆかりおにぎり、お茶
16日(月)	牛乳、せんべい	お好み焼き、お茶
17日(火)	牛乳、スナック	シュガーライス、ヨーグルト、お茶
18日(水)	牛乳、クッキー	じゃが芋のピラフ、お茶
19日(木)	牛乳、クッキー	ホットケーキ、ヨーグルト、お茶
20日(金)	牛乳、ボーロ	塩昆布お茶漬け、お茶
21日(土)	ウハース	わかめおにぎり、お茶
23日(月)	牛乳、クッキー	豆腐入りあべかわ団子、お茶
24日(火)	牛乳、せんべい	ジャムサンド、ヨーグルト、お茶
25日(水)	牛乳、クッキー	ゆかりと夕アツのおにぎり、お茶
26日(木)	牛乳、スナック	加糖チャッキー、ヨーグルト、お茶
27日(金)	牛乳、ボーロ	ぐるぐるお芋パイ、ヨーグルト、お茶
28日(土)	ウハース	塩昆布おにぎり、お茶
30日(月)	牛乳、クッキー	コッパ蒸しパン、ヨーグルト、お茶
31日(火)	牛乳、スナック	もちもちチーズパン、ヨーグルト、お茶

消化がよく低カロリー！冬に美味しいはくさい！

白菜は、冬のなべ料理に欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また煮た白菜は、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化も良いので風邪で熱が出たときに食べるのも良いでしょう。