

1月のこころのだて

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
元日	おやすみ	おやすみ	鶏の照り焼き丼 ふかしもち ひじきのツツガ みそ汁 デザート	トンテキ丼 ポテサラ 春雨のツツガ みそ汁 デザート	味噌煮込み うどん デザート
8	9	10	11	12	13
成人の日	ごはん 鮭のソテー焼き タケノコ納豆 野菜の玉葱ドレッシング みそ汁 デザート	パン 鶏のトマトミソ 小松菜と海苔の和風炒め さつまいもの揚げ餅 コンソメスープ デザート	焼肉の炊き込みご飯 かぼちゃのそぼろ煮 大根ツツガ みそ汁 デザート	ごはん 種カツ じゃが焼き 白菜と人参の塩昆布和え みそ汁 デザート	しょうゆラーメン デザート
15	16	18	19	20	
ごはん 豆腐とひじきのパスタ アロマのこま和え 春雨ツツガ みそ汁 デザート	ふわふわ卵の 牛あんかけ丼 小松菜ときこの甘酢和え 大豆のツツガ みそ汁 デザート	試食会	パン 鶏のねぎ塩焼き いんげんの胡麻和え 青のりポテトサラダ コンソメスープ デザート	ごはん 豚の南部焼き かぼちゃツツガ かみかみ和え みそ汁 デザート	カレーうどん お茶
22	23	24	25	26	27
ごはん 魚のバター焼き ひじきの炒め煮 マカロニツツガ みそ汁 デザート	納豆丼 かぼちゃのポテト焼き もやしのかん みそ汁 デザート	パン シチュー ほうれん草のツツガ イリアツパゲティ デザート	ごはん 肉じゃが パンサンデー ポテトサラダ みそ汁 デザート	肉味噌あん かけうどん かきあげ アロマの甘酢和え デザート	味噌ラーメン デザート
29	30	31			
ごはん 鶏のはちみつポン酢 もやしのゆかり和え ポテトツツガ みそ汁 デザート	ハヤシライス ツヤツヤポテト アロマのこま和え コンソメスープ デザート	パン ハンバーグ じゃが芋のバター味 ほうれん草のこま和え ミネストローネ デザート			

デザート
バナナ
りんご、みかん
オレンジ


あのね保育園

	10時	3時
1月 1日 (月)	がんじつ	
2日 (火)	おやすみ	
3日 (水)	おやすみ	
4日 (木)	牛乳、クッキー	パンケーキ、ヨーグルト、お茶
5日 (金)	牛乳、ポード	チーズ入り蒸しパン、ヨーグルト、お茶
6日 (土)	ウエハス	ゆかりおにぎり、お茶
8日 (月)	せいじんのひ	
9日 (火)	牛乳、せんべい	豆腐入りあべかわ団子、お茶
10日 (水)	牛乳、クッキー	豚と塩昆布のおにぎり、お茶
11日 (木)	牛乳、クッキー	フルーツトースト、ヨーグルト、お茶
12日 (金)	牛乳、ポード	おやつパウンド、ヨーグルト、お茶
13日 (土)	ウエハス	おかかおにぎり、お茶
15日 (月)	牛乳、スナック	ぐるぐるお芋パイ、ヨーグルト、お茶
16日 (火)	牛乳、せんべい	ワイドポテト、ヨーグルト、お茶
17日 (水)	ししょくかい	わかめおにぎり、お茶
18日 (木)	牛乳、クッキー	ゆかりとタケノコのおにぎり、お茶
19日 (金)	牛乳、ポード	お好み焼き、お茶
20日 (土)	ウエハス	わかめおにぎり、お茶
22日 (月)	牛乳、スナック	かぼちゃケーキ、ヨーグルト、お茶
23日 (火)	牛乳、せんべい	さつまいもスティック、ヨーグルト、お茶
24日 (水)	牛乳、クッキー	大根ご飯、お茶
25日 (木)	牛乳、クッキー	照り焼きピザトースト、ヨーグルト、お茶
26日 (金)	牛乳、ポード	菜飯おにぎり、お茶
27日 (土)	ウエハス	ごま塩おにぎり、お茶
29日 (月)	牛乳、スナック	あんバターサンド、ヨーグルト、お茶
30日 (火)	牛乳、せんべい	ブランチ、ヨーグルト、お茶
31日 (水)	牛乳、ポード	鶏お茶漬け、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。