

# 1月給食献立表

ちどり保育所  
令和6年1月5日発行

月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日
<p>あけまして おめでとうございます</p>				七草ごはん 鶏肉のすき煮 ◇切干大根の甘酢和え しめじの味噌汁 果物	炊き込みおにぎり じゃが芋の味噌汁 
8日	9日	10日	11日	12日	13日
<b>成人の日</b> 	たらこスパゲティ ◇ごぼうサラダ ポテトスープ 果物	マーボー井 もやしとわかめのナムル 春雨スープ 果物	♪納豆ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のごま和え ちよるけん汁 果物	ごはん わかさぎの磯辺揚げ ◇さきいかのサラダ 大根の味噌汁	中華井 もやしのスープ 
	○鶏そぼろおにぎり	○おふラスク 牛乳	○芋もち 牛乳	いりこ(3.4.5歳児) 菓子・牛乳	菓子 牛乳
15日	16日	17日	18日	19日	20日
けんちんうどん あらめの煮物 ブロッコリーとカリフラワールの酢味噌和え 果物	麦ごはん 豚肉の生姜焼き かぶのサラダ たまねぎの味噌汁 果物	♪カレーライス ブロッコリーの三色サラダ ヨーグルト和え	ごはん 魚の照り焼き 白菜の胡麻酢和え なめこの味噌汁 果物	食パン ◇ししゃもの春巻き ◇コロコロサラダ オニオンスープ	☆豚肉とコーンの味噌バター井 白菜のミルクスープ
○鮭おにぎり	ヨーグルト とろべ(3.4.5歳児)	○キャロットマフィン 牛乳	○あられ 牛乳	菜飯おにぎり	菓子 牛乳
22日	23日	24日	25日	26日	27日
ラーメン ◇五目豆 白菜の海苔和え 果物	ごはん 魚の生姜煮 かぶの酢の物 里芋の味噌汁 果物	麦ごはん 豆腐のそぼろ味噌かけ キャベツのゆかり和え 麩のすまし汁 果物	<b>誕生会</b> 赤飯 <b>いちかさん</b> ♪鶏の唐揚げ ポテトサラダ ナポリタン はんぺんのすまし汁 果物 	ごはん 豚大根 ◇れんこんの梅マヨ和え 小松菜のすまし汁	三色井 豆腐の味噌汁 
○タ焼けおにぎり	○マカロニ安倍川 牛乳	野菜スティック 菓子・牛乳	♪さつまもモンブラン 牛乳 <b>じゅんのすけくん</b>	○韓国風おやき 牛乳	菓子 牛乳
29日	30日	31日	<b>春の七草</b> 七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三味だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。本来は朝ご飯に七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる七草とは「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。スーパーなどに七草セットが売られているので、気軽に試してみるといいですね。 		
焼きそば ヤーコンのきんぴら わかめスープ 果物 	食パン タンドリーチキン ツナサラダ お豆のスープ	<b>弁当日</b> 	○チーズおかか おにぎり	○彩りおにぎり	○フライドポテト 牛乳

未満児は午前中のおやつ(牛乳)があります。  
○手作りおやつ ◇かみかみメニュー ☆新メニュー ♪リクエストメニュー

行事や材料の都合で献立を変更することがあります。