

	献立名		3時のおやつ	午前おやつ (未満児)	未満児離乳食
月 15.29	魚の香り焼き 白和え 麩のすまし汁	①しょうゆ、砂糖、ごま油、ねぎ、白ごま、レモン汁を合わせおく。②白身魚に塩と酒をふり片栗粉をまぶし油で揚げる。③①を火にかけて温まったら②を入れてからめて出来上がり。	牛乳 ストロベリーマフィン	手作りヨーグルト	魚の煮付け 白和え 麩のすまし汁
火 16.30	おでん もやしのナムル 果物		手作り フルーツヨーグルト お菓子	牛乳 コーンフレーク	野菜の含め煮 刻み野菜のナムル 果物
水 31	揚げ魚のごま和え 添え)キャベツ・トマト 大根のみそ汁		お茶 煮豆	牛乳 チーズ	白身魚のあんかけ トマトのコトコト煮 大根のみそ汁
木 4	コーンシチュー きゃべきゃべサラダ	①鶏がらでスープを取る。②①の中にベーコン、人参、じゃがいも、白菜を入れて柔らかく煮る。③豆乳を加え塩こしょうで味付けし水で溶いた小麦粉を入れてとろみがついたらパセリを散らして出来上がり	お茶 わかめおにぎり	手作りヨーグルト	ポトフ風 キャベツのサラダ
金 5.19	かぼちゃのそぼろあん 大根ときゅうりの酢の物 厚揚げのみそ汁		手作りプリン お菓子	牛乳 卵ボーロ	かぼちゃのそぼろ煮 大根ときゅうりの和え物 厚揚げのみそ汁
土 6.20	どさんこラーメン きゅうりのおかか和え		牛乳 果物 お菓子	牛乳 丸ボーロ	煮込みうどん きゅうりのおかか和え
月 22	鮭の塩焼き 春雨の酢の物 白菜のコトコトスープ	①ベーコンは炒めて冷ます。②ブロッコリーとカリフラワーはゆがく。③ホールコーン缶、①、②を混ぜ合わせマヨネーズで和えたサラダ。	牛乳 メロントースト	手作りヨーグルト	白身魚と野菜の煮物 きゅうりと人参の甘酢和え 白菜のコトコトスープ
火 9.23	鶏のから揚げ カリフラワーサラダ かきたまスープ		飲むヨーグルト お菓子	牛乳 せんべい	鶏ミンチのハンバーグ カリフラワーサラダ 野菜スープ
水 10.24	魚と野菜の甘酢あん きゅうりの昆布和え わかめのみそ汁		お茶 七草雑炊	牛乳 コーンフレーク	白身魚の照り焼き きゅうりの和え物 わかめのみそ汁
木 11.25	カレー ひじきとチーズのサラダ	①さつま芋は千切りにし水にさらす。②①とかえりいりに小麦粉、卵、塩、青のりを加え混ぜ合わせる。③②を適量ずつ油に落とし揚げた物。	11日:お茶・ねりくり 25日:牛乳・ ココアケーキ	手作りヨーグルト	野菜と鶏団子の煮物 ひじきとチーズのサラダ
金 12.26	ポークケチャップ 切干大根サラダ もずくのスープ		お茶 じゃこ入りいも天	牛乳 ビスコ	鶏肉の柔らか煮 野菜サラダ もずくのスープ
土 13.27	中華丼 きゅうりとちくわの酢の物 果物		牛乳 ミニパン	牛乳 チーズ	具沢山おじや きゅうりの甘酢煮 果物



- ★1月17日 (水) お弁当の日
- ★1月18日 (木) お誕生会

【メニュー】

- ・ちらし寿司
- ・豆腐とわかめのみそ汁
- ・鶏の唐揚げ (レタス・トマト)

【3時のおやつ】

- ・牛乳
- ・ラスク

