



1月のメニュー

ARINKOMURA

日	献立	10時おやつ	3時おやつ
4(月)	ポークカレー コールスローサラダ コンソメスープ 果物	ビスケット	麦茶 ホットケーキ
5(火)	ごはん 鶏肉と野菜の天ぷら わかめときゅうりの酢の物 味噌汁 果物	チーズ	牛乳 きな粉ラスク
6(水)	ごはん 煮魚 ごぼうのきんぴら 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 オレンジゼリー
7(木)	けんちんうどん シラス入り卵焼き きゅうりちくわ 果物	ビスケット	麦茶 焼きおにぎり
8(金)	ごはん 豚肉の生姜焼き マセドアンサラダ 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 蒸しパン
9(土)	二色丼 おにしめ すまし汁 果物	ビスケット	麦茶 焼きいも
12(火)	ごはん 鶏のから揚げ コロコロサラダ 中華スープ 果物	チーズ	牛乳 ホットケーキ
13(水)	食パン 魚フライ コールスローサラダ ミネストローネスープ果物	ヨーグルト	麦茶 おかおにぎり
14(木)	味噌ラーメン ポークシューマイ キャベツの和え物 果物	クラッカー	麦茶 お好み焼き
15(金)	ごはん ミートローフ 花野菜サラダ けの汁 果物	ビスケット	麦茶 小豆クリームサンド
16(土)	親子丼 白菜の昆布和え 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 焼きいも
18(月)	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草のしらす和え 春雨スープ果物	ビスケット	麦茶 ホットケーキ
19(火)	わかめごはん 煮魚 切り干し大根の煮物 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 焼きいも
20(水)	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ コンソメスープ 果物	ヨーグルト	麦茶 焼きおにぎり
21(木)	ごはん 豚肉のピカタ マカロニサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	牛乳 シュガーラスク
22(金)	ごはん チキン南蛮 生野菜サラダ 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 ゼリー
23(土)	キーマカレー コールスローサラダ コンソメスープ 果物	チーズ	麦茶 焼きいも
25(月)	ごはん つくね焼き かぼちゃサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 ホットケーキ
26(火)	ひじきごはん ミートボール シルバーサラダ 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 蒸しパン
27(水)	ロールパン サバの竜田揚げ マセドアンサラダ コンスープ果物	ヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり
28(木)	ごはん 天ぷら キャベツの昆布和え 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 ジャムロール
29(金)	カレーうどん れんこんのきんぴら おひたし 果物	クラッカー	麦茶 お好み焼き
30(土)	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ コンソメスープ 果物	チーズ	麦茶 焼きいも

*10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。

*仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。

食育だより

《小正月のおやつ》

小正月は、旧暦でお正月なのですが、この日でお正月の行事が終わるとも言われています。1年中、病気をしないように願って、あずき(赤い色が悪い気を払うと言われているそうです)を入れた粥を頂く習慣があります。今月は、3時のおやつにあずきを使ったメニュー「あずきのクリームサンド」を作ります。

炊いたあずきと生クリームを混ぜます。少し甘めのあずきクリームを食パンでサンドします。小正月にあずきを食べると1年間健康に過ごせると言われています。こども達が元気いっぱい笑顔で過ごせます様に…



お正月にたくさんおいしいものを食べてお腹が疲れていませんか？七草がゆには、「無病息災」や「1年間元気に過ごせます

ように」という願いが込められています。七草には、栄養がたっぷり含まれていて、疲れたお腹にはとても良い食べ物です。

1月7日の朝、家族で七草がゆを食べて元気に出かけましょう。

*七草の種類や風習は地域によって違います。



【 けの汁 】 1/15 献立

青森県津軽地方に伝わる郷土料理です。「けの汁」とは、「粥(かゆ)の汁」がなまって「けのしる」になったとされています。無病息災を願い、小正月に頂く精進料理で、大根・人参・ごぼう等の野菜類と、きわらび・ぜんまい等の山菜類、油揚げや凍み豆腐などを細かく刻んで煮込みます。味噌や醤油で味付けをした栄養豊富な汁物です。



誕生日会メニュー(12月)
ショートケーキ