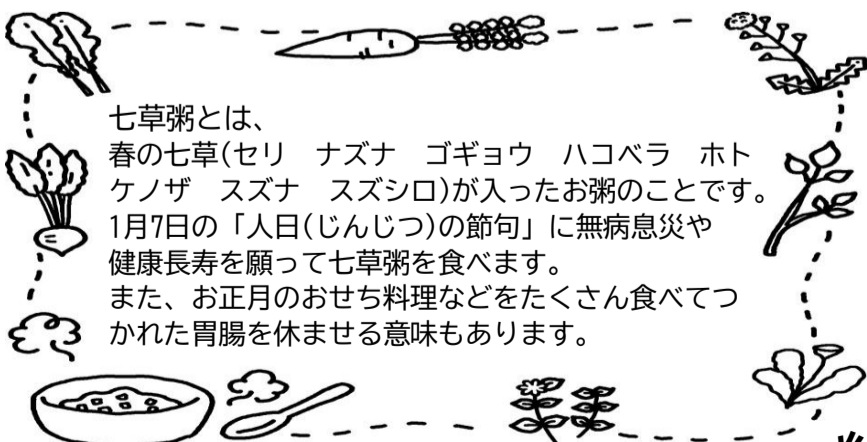


日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ
 1日~3日 お正月休み						
4	木	チキンカレー ごぼうサラダ 果物ゼリー	米/鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ/ごぼう キャベツ きゅうり 人参 小松菜 コーン 酢 マヨ すりごま/果物ゼリー	ベジタブル		アンパンマン ビスケット
5	金	ポークチャップ ポテトサラダ 豆腐の味噌汁	米 十六穀/豚肉 玉ねぎ ピーマン しめじ にんにく ケチャップ とんかつソース コンソメ 片栗粉/じゃが芋 キャベツ きゅうり 人参 コーン 缶ハム マヨ/木綿豆腐 大根 人参 白菜 えのき 味噌	★フルーチェ	フルーチェの素 牛乳 黄桃	鉄ウエハース
6	土	七草粥 海老カツ 添え野菜 かきたま汁	米 切り餅 七草セット 鶏肉 大根 人参 かまぼこ 干し椎茸 里芋 うす揚げ/海老カツ ケチャップ/ブロッコリー トマト マヨ/卵 人参 玉ねぎ えのき 白菜 片栗粉	ドーナツ		雪の宿
8	月	 成人の日				
9	火	鶏の甘辛揚げ コールスローサラダ すまし汁	米 麦/鶏肉 にんにく しょうが 片栗粉/キャベツ きゅうり 人参 コーン ハム 酢 マヨ/人参 大根 ほうれん草 しめじ 木綿豆腐	プリン		ホームパイ
10	水	芋煮風味噌煮 もやしの和え物 ふりかけ	米/里芋 豚肉 木綿豆腐 じゃが芋 大根 糸こんにゃく 人参 ごぼう しめじ 長ネギ 生姜 味噌/サリナス きゅうり 人参 キャベツ 小松菜/ふりかけ	★塩昆布おにぎり	米 塩昆布 天かす シーチキン 鶏つゆ すりごま マヨ 鰹節	野菜家族
11	木	白身魚のパン粉焼き 青菜のなめたけ和え カレースープ	米/メルルーサ にんにく マヨ パン粉 パセリ/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 なめたけ 鰹節/人参 玉ねぎ キャベツ えのき ウインナー コンソメ カレー粉	★白玉ぜんざい	白玉粉 絹ごし豆腐 上新粉 小豆缶 こしあん	ビスコ
12	金	ハンバーグ 温野菜 わかめの味噌汁	米 十六穀/合挽き肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 ピーマン 卵 パン粉 牛乳 ケチャップ 中濃ソース/人参 さつま芋 ブロッコリー マヨ/わかめ うす揚げ 玉ねぎ 白菜 大根 味噌	アスパラガスピス		丸ぼうろ
13	土	醤油ラーメン 青菜の納豆和え	米/ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく ごま油 豚肉 もやし 卵 こねぎ/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 ひじき ひきわり納豆 刻みのり	クロワッサン		ルヴァン
15	月	豚丼 春雨サラダ パン	米/豚肉 玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン たけのこ サリナス 小松菜 かまぼこ こねぎ/春雨 キャベツ きゅうり 人参 小松菜 コーン 酢 ごま油/パン	★おいもスコーン	HM粉 バター さつま芋 牛乳	ぱりんこ煎餅
16	火	レバーのカリン揚げ ひじきの中華サラダ なめこの味噌汁	米 麦/豚レバー 生姜 にんにく 米粉 じゃが芋 ケチャップ ウスターソース すりごま/ひじき キャベツ きゅうり 人参 サリナス 酢 ごま油/なめこ 人参 白菜 大根 えのき 味噌	オレンジ 源氏パイ		シガーピス
17	水	焼きビーフン わかめスープ バナナ	米/豚肉 ビーフン キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン かまぼこ 半月ちくわ なら ごま油 にんにく 生姜 中華の素 オイスターソース/わかめ 人参 玉ねぎ 白菜 えのき 木綿豆腐 鶏ガラ粉/バナナ	★マーブルケーキ	HM粉 バター 砂糖 卵 ココアパウダー	ムーンライト
18	木	アジのトマトチーズ焼き キャベツのツナサラダ すまし汁	米/アジ オリーブオイル にんにく 玉ねぎ ケチャップ チーズ パセリ/キャベツ きゅうり 人参 パプリカ(赤・黄) コーン シーチキン マヨ/人参 小松菜 大根 白菜 えのき	雪の宿		白かりんとう
19	金	卵焼き 青菜の胡麻和え 豚汁	米/卵 玉ねぎ こねぎ カニ棒/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 半月ちくわ すりごま/じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ ごぼう 大根 豚ばら肉 生姜 味噌	★ココアちんすこう	薄力粉 黒砂糖 ココアパウダー 砂糖 油	アンパンマン煎餅
20	土	肉うどん きゅうりの浅漬け	米/うどん麺 牛肉 豚肉 かまぼこ 卵 こねぎ 天かす/きゅうり 大根 人参 浅漬けの素	ヤクルト バウムクーヘン		Caウエハース
22	月	親子丼 もずくときゅうりの酢の物 黄桃	米/鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 かまぼこ 半月ちくわ キャベツ こねぎ 片栗粉/もずく きゅうり わかめ 大根 カニ棒 コーン 酢/黄桃	★スイートポテト	さつま芋 牛乳 砂糖 バター 卵	ハーベスト
23	火	☆お子様ランチ☆ 味噌豚焼き 青さ汁 オレンジ	米 麦/豚肉 生姜 にんにく 味噌 ごま油/じゃが芋 キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨ/グリーンリーフ ブロッコリー トマト ウインナー オレンジ 果物ゼリー/青のり 木綿豆腐 人参 こねぎ/混ぜ込みわかめ	チョコケーキ		卵ボーロ
24	水	クリームシチュー 卵サラダ バナナ	米/鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン ブロッコリー シチュールウ 牛乳/卵 人参 きゅうり キャベツ サリナス ほうれん草 コーン ベーコン 酢 マヨ/バナナ	★いちごタルト風 トースト	食パン いちごジャム バター チーズ	まがりせんべい
25	木	鮭の塩こうじ焼き ブロッコリーのおかか和え 里芋の味噌汁	米/鮭 塩麹/ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 鰹節/里芋 人参 玉ねぎ 白菜 大根 味噌	ヨーグルト		たべっこどうぶつ
26	金	コロッケ ドレッシングサラダ コンソメスープ	米 十六穀/合挽き肉 玉ねぎ 人参 コーン じゃが芋 ウスターソース 薄口醤油 みりん 薄力粉 卵 パン粉 ケチャップ バター/キャベツ パプリカ(赤・黄) きゅうり ハム ごまドレッシング/人参 玉ねぎ 白菜 えのき コンソメ	★お麩ラスク	麩 バター 油 砂糖 きな粉	とんがりコーン
27	土	ミートスパゲティ 豆乳スープ ふりかけ	米/スパ麺 バター オリーブオイル 合挽き肉 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム 缶 トマト缶 ケチャップ 中濃ソース コンソメ 粉チーズ/人参 玉ねぎ しめじ キャベツ コーン 豆乳 コンソメ 片栗粉/ふりかけ	カップマフィン		チョコイス
29	月	マーボー丼 春雨サラダ パン	米/合挽き肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 きくらげ 椎茸 深ネギ なら にんにく 生姜 中華あじ 味噌 片栗粉 ごま油/春雨 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 ベーコン 酢 ごま油/パン	★チキンナゲット	チキンナゲット 油 ケチャップ	源氏パイ
30	火	鶏の照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁	米 麦/鶏肉 生姜/わかめ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 酢/人参 玉ねぎ 大根 ごぼう 里芋 しめじ こねぎ	えびせん		丸ぼうろ
31	水	高野豆腐のふわふわ煮 キャベツのしらす和え	米/鶏肉 高野豆腐 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 白菜 深ネギ かまぼこ こねぎ 片栗粉/キャベツ きゅうり 人参 小松菜 しらす	★おかかチーズ おにぎり	米 鰹節 キュービックチーズ	星食べよ

基本のだしの取り方



七草粥とは、
春の七草(セリ ナズナ ゴギョウ ハコベラ ホトケノザ スズナ スズシロ)が入ったお粥のことです。
1月7日の「人日(じんじつ)の節句」に無病息災や健康長寿を願って七草粥を食べます。
また、お正月のおせち料理などをたくさん食べてつかれた胃腸を休ませる意味もあります。

かつおだし 花かつお30g 水1ℓ
1. 鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させる。
2. 沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。
3. かつお節が鍋底に沈むまで1~2分置く。
4. 布巾等を敷いたザルで静かにこす。

昆布だし だし昆布10g 水1ℓ
1. 鍋に水と昆布を入れ、30分ほど浸す。
2. 中火より少し弱いくらいの火にかけ、沸騰する直前で昆布を取り出す。

火: 麦 金: 雑穀米
未満児クラスは白ごはんを提供します。
★は手作りおやつです。

合わせだし だし昆布10g 花かつお20g 水1ℓ
1. だし昆布は固く絞った濡れ布巾で軽く汚れをふく。
鍋に水とだし昆布を入れ、そのまま1時間ぐらいいおく。
2. 鍋を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げる。
3. 沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。
かつお節が鍋底に沈むまで1~2分置く。
4. 布巾等を敷いたザルで静かにこす。

煮干しだし 煮干30g 水1ℓ
1. 煮干は頭と腹わたの部分をとる。
大きいものは縦二つ割にする。
2. 鍋に水と煮干を入れ、そのまま30分ほど置く。
3. 鍋を弱火にかけ、アクが出てきたら、丁寧にくいとり、そのまま軽く煮立たせながら
4. 布巾等を敷いたザルで静かにこす。