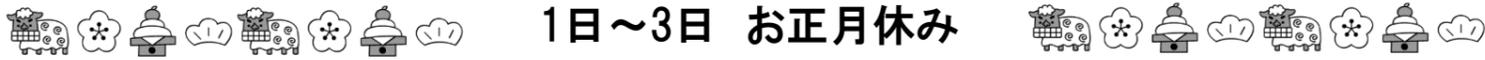
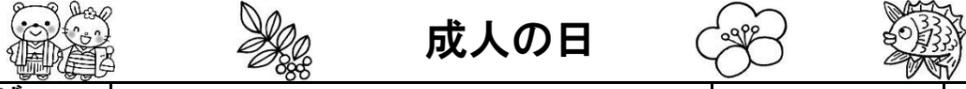
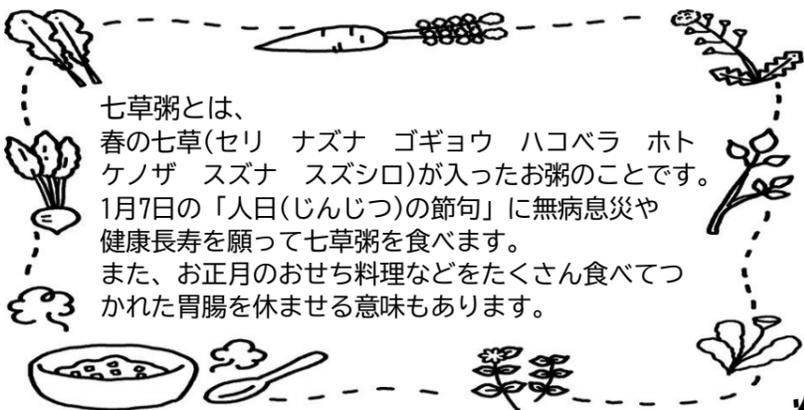


日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ
 1日～3日 お正月休み						
4	木	チキンカレー ごぼうサラダ 果物ゼリー	米/鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ/ごぼう キャベツ きゅうり 人参 小松菜 コーン 酢 マヨ すりごま/果物ゼリー	ベジタブル		アンパンマン ビスケット
5	金	ポークチャップ ポテトサラダ 豆腐の味噌汁 七草粥	米 十六穀/豚肉 玉ねぎ ピーマン しめじ にんにく ケチャップ とんかつソース コンソメ 片栗粉/じゃが芋 キャベツ きゅうり 人参 コーン 缶 ハム マヨ/木綿豆腐 大根 人参 白菜 えのき 味噌	★フルーチェ	フルーチェの素 牛乳 黄桃	鉄ウエハース
6	土	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 鏡開き	米/里芋 豚肉 木綿豆腐 じゃが芋 大根 糸こんにやく 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	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	アスパラガスビス		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 パイ	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/パイ	★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	レバーのカルン揚げ 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		シガービス
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	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	★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		チョイス
29	月	マーボー丼 春雨サラダ パイ	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/パイ	★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 キューピックチーズ	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.中火より少し弱い火にかけ、
沸騰する直前で昆布を取り出す。

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 煮干し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。
丁寧にすくいとり、そのまま軽く煮立たせなが
4.布巾等を敷いたザルで静かにこす。

火：麦 金：雑穀米
0.1歳児は白ごはんを提供します。
★は手作りおやつです。