



1月の予定こんだて

出合保育園



月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24
*親子丼 *ごぼうサラダ *みそ汁 ・オレンジ	・ごはん *カレイと野菜の 甘酢あんかけ *磯香和え *みそ汁 ・りんご	・ごはん *肉じゃが *塩昆布のサラダ *みそ汁 ・バナナ	・ロールパン *ロヒケイット *ロソツリ ・オレンジ	・ごはん *豚肉とキャベツの 味噌炒め *かぶと大根のサラダ *卵にゅう麺 ・みかん	*牛丼 *みそ汁 ・バナナ
《鶏もも肉、卵、人参、 玉ねぎ、青ねぎ》 《ごぼう、人参、さやい んげん、コーン、ツナ、ご ま》 《じやが芋、玉ねぎ、油 揚げ》	《カレイ、人参、 玉ねぎ、青ピーマン》 《ほうれん草、小松菜、 もやし、人参、のり》 《玉ねぎ、しめじ、里芋 》	《牛肉、じゃが芋、人 参、玉ねぎ、さやいんげ ん、糸こんにゃく》 《キャベツ、人参、もや し、小松菜、塩昆布》 《木綿豆腐、白菜、青ね ぎ》	《鮭、じゃが芋、人 参、玉ねぎ、しめじ、ブロッコ リー》 《卵、じゃが芋、人参、 玉ねぎ、きゅうり、りんご 》	《豚肩ロース、キャベ ツ、玉ねぎ、人参、 青ピーマン、もやし》 《かぶ、大根、かぶの 葉、人参、かに風味かま ぼこ》 《卵、玉ねぎ、素麺》	《牛肉、ごぼう、玉ねぎ 》 《さつまいも、人参、玉ね ぎ》
・ジョア ・お菓子	・牛乳 ☆豆乳きな粉プリン	・牛乳 ☆コーンマヨ蒸しパン	・牛乳 ☆ヘルツボ マルヤピーラッカ	・牛乳 ・いりこ ☆枝豆と塩昆布おにぎり	・牛乳 ・お菓子
26	27	28	29	30	31
	♪お楽しみメニュー♪	サッカー大会 (たか組のみお弁当です)			
*ごはん *さばの磯部焼き *なめ茸和え *切干大根の煮物 *みそ汁	・ごはん *チーズハンバーグ ・じゃがバター *コールスローサラダ *卵スープ ・オレンジ	・ごはん *厚揚げの塩だれ炒め *ビーフンサラダ *みそ汁 ・バナナ	・ごはん *ぶりの照り焼き *おかか和え *かぼちゃサラダ *すまし汁 ・みかん	*麻婆丼 *わかめと ツナの和え物 *春雨スープ ・りんご	*和風スパゲティ *ポテトサラダ ・オレンジ
《さば、青のり》 《小松菜、人参、なめ茸 》 《切干大根、人参、油揚 げ》 《玉ねぎ、キャベツ、 青ねぎ》	《合いびき肉、人参、 玉ねぎ、パン粉、木綿豆 腐、しめじ、チーズ》 《キャベツ、きゅうり、 コーン、人参》 《卵、ブロッコリー、 えのき》	《絹揚げ、豚肩ロース、 人参、玉ねぎ、チンゲン 菜、干しいたけ》 《ビーフン、もやし、人 参、きゅうり、玉ねぎ、コ ーン》 《白菜、しめじ、さつま 芋》	《ぶり》 《ほうれん草、人参、か つお節》 《かぼちゃ、人参、玉ね ぎ、きゅうり》 《木綿豆腐、玉ねぎ、小 松菜》	《豚ひき肉、木綿豆腐、 玉ねぎ、人参、青ピーマ ン、干しいたけ、青ね ぎ》 《わかめ、ツナ、人参、 玉ねぎ、キャベツ》 《春雨、エリンギ、チ ンゲン菜》	《スパゲティ、鶏もも 肉、えのき、しめじ、玉ね ぎ、人参》 《じやが芋、人参、玉ね ぎ、きゅうり》
・牛乳 ☆フルーツヨーグルト	・牛乳 ☆きな粉揚げパン	・牛乳 ☆ポンデケージョ	・牛乳 ・いりこ ☆炊き込みおにぎり	・牛乳 ☆マーマレードパウンド	・ジョア ・お菓子

献立について

7日(水)	七草ごはん風	1月7日は「七草の日」無病息災を願い七草を食べる日です。給食では苦みの少ない「すずな（大根）」、「すずしろ（かぶ）」、「せり」を使用した混ぜご飯にしています♪
	ロヒケイット	ロヒ→鮭、ケイット→スープ 直訳すると「鮭のスープ」です。鮭と野菜を牛乳で煮込んだフィンランドや北欧の国々では定番の家庭料理です。
21日(水) 食文化DAY In フィンランド	ロソツリ	フィンランドのサラダです。人参やじゃが芋などの根菜類を中心に、角切りにした野菜をオリーブオイルや酢で和えたさっぱりとした味付けです。 ※O、1歳児クラスはりんご抜きで提供します。
	ヘルツボ マルヤピーラッカ	ヘルツボ→簡単 マルヤ→ベリー ピーラッカ→ケーキ 直訳すると「簡単ベリーケーキ」です。 フィンランドの家庭で手作りされる素朴な味わいの焼き菓子です。フィンランドではブルーベリー、ラズベリー、リンゴンベリーなど様々なベリーが使われますが、保育園ではブルーベリーを使用しています。
23日(金)	かぶと大根のサラダ	旬のかぶと大根を使ったサラダです。 かにかまを加えて、マヨネーズと醤油で味付けしています。