

ゆりかごWEC学院

1月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ
いちごの中からの使用となります。

曜日						
日						
献立	小麦粉(米の粉)を水で練って手で延ばしちぎった団子 を入れた汁のことで、うどんよりもコシが強く、歯応えを楽しめ るのが特徴です。里芋やごぼうなど季節の野菜を入れ、味 噌や醤油仕立てで食べます。					
おやつ						
日	5	6★おせち料理	7	8	9	10
献立	カレーライス コールスローサラダ ゼリー	ごはん 白身魚の味噌焼き 紅白なます お雑煮風 フルーツ	七草がゆ 鶏肉の照り焼き キャベツのオーロラソース和え フルーツ	ごはん 豚肉と根菜の煮物 もずくの酢の物 豆乳味噌汁 トマト	ごはん 鱈の照焼き 小松菜のごま和え キャベツの味噌汁 フルーツ	かやくうどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ
おやつ	えびせん お茶	チーズ蒸しパン 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	麩のラスク 牛乳	芋ぜんざい お茶	メロンパン 牛乳
日	12	13★まごわやさしいデー	14	15★いいいちごの日	16	17
献立		ごはん 白身魚の人参衣揚げ ポテトサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のねぎ焼き ひじき煮 ほうれん草のすまし汁 トマト	ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の酢の物 お麩の味噌汁 トマト	ミルクパン すき焼きコロッケ いんげんのツナ和え わかめスープ トマト	麻婆丼 具だくさんスープ フルーツ
おやつ		ココアシュガートースト 牛乳	お米のポン菓子/せんべい お茶	★いちごジャムケーキ 牛乳	きな粉クッキー 牛乳	わかめおにぎり 野菜ジュース
日	19	20	21	22	23	24
献立	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 大学かぼちゃ わかめのすまし汁 トマト	黒糖パン クリームシチュー グリーンサラダ フルーツ	ごはん 白身魚のおかか揚げだし 白菜の甘酢和え 大根のすまし汁 フルーツ		菜飯ごはん だご汁 ほうれん草のお浸し フルーツ	焼きそば 蒸しかぼちゃ フルーツ
おやつ	オレンジゼリー せんべい	ゆかりおにぎり お茶	豆乳と小豆の蒸しパン 牛乳	ソーセージパン 牛乳	カステラ風ケーキ 牛乳	米粉カップケーキ 野菜ジュース
日	26	27★お誕生会	28	29	30★愛菜の日メニュー	31
献立	豆腐ブレッド 白身フライのタルタルソース 春雨サラダ えのきのスープ フルーツ	チキンライス ミートローフ マカロニサラダ ふわふわスープ フルーツ	ごはん 鱈の南部焼き 大根のそぼろあん ほうれん草のすまし汁 フルーツ	ごはん 揚げささみのレモン風味 大豆の五目煮 糀みその味噌汁 トマト	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め ひじきサラダ 小松菜のスープ フルーツ	豚丼 具だくさん味噌汁 フルーツ
おやつ	どら焼き お茶	フルーツクレープ 牛乳	ドームケーキ 牛乳	お好み焼き お茶	ピザトースト 牛乳	クリームパン 牛乳

※牛乳・・・丈夫な体づくりに有効です。ご家庭でもコップ1杯程度飲むよう心掛けていきましょう。

はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日	5	6	7	8	9	10
おやつ	ちりめん お茶	どうぶつビスケット 牛乳	クラッカー 牛乳	黄桃缶	コーンフレーク 牛乳	せんべい 牛乳
日	12	13	14	15	16	17
おやつ	成人の日	人参スティック お茶	ウエハース 牛乳	ビスコ 牛乳	チーズ お茶	クッキー 牛乳
日	19	20	21	22	23	24
おやつ	コーンフレーク 牛乳	せんべい 牛乳	クラッカー 牛乳	ちりめん お茶	パン りんごジュース	ビスケット 牛乳
日	26	27	28	29	30	31
おやつ	クッキー 牛乳	チーズ お茶	人参スティック お茶	みかん缶	枝豆ビスケット 牛乳	ウエハース 牛乳
日						
おやつ						