



今月の目標：なんでも食べよう

テーマ野菜：ほうれん草



\* 乳児、幼児には午前中、牛乳等が出ます。

\* はクッキングメニューです。  
なお感染症が流行した際は、クッキングを中止する場合がありますので  
ご了承下さい。  
\* 日々安心・安全の食材の使用ができるように心がけていますが、納入状  
況により献立を変更する場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土
予定	【今月の目標：なんでも食べよう】					
昼食	<p>今年度も後半になり、各クラス食事にも慣れてきました。また、好きなものだけでなく、苦手なものにもチャレンジ出来る子も増えてきました。今月のテーマ野菜はほうれん草です。緑の葉物は苦手な子どもも多くいますが、今回はカレーやドーナツなど子どもの好きなメニューにも取り入れています。食べやすいものから食べられる自信を得られると、ほうれん草そのものも味わえるようになっていきます。</p> <p>また、ほうれん草(葉物野菜)のメニューの定番と言えば和え物ですが、今月はお浸し、胡麻和え、白和え、海苔和えと、様々な料理で入れています。他にも今月はお正月料理など、普段は食べない料理も提供していきます。</p>					
午後のおやつ						
日	7	8	9	10	11	12
予定	新年お楽しみ会・七草					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉の生姜炒め</li> <li>たたきごぼう</li> <li>青梗菜と大根の味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お雑煮</li> <li>鱈の西京焼き</li> <li>お煮しめ</li> <li>紅白なます</li> <li>黒豆</li> <li>ふるふる母ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カレイの磯部揚げ</li> <li>野菜とパプリカの玉葱ドレッシングサラダ</li> <li>豆腐となめこの味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポパイカレー</li> <li>海藻とツナのサラダ</li> <li>ペイザンヌスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カジキの照り焼き</li> <li>ほうれん草としめじの白和え</li> <li>貝だくさんほかほかけんちん汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏の葱塩焼き</li> <li>ほうれん草の煮浸し</li> <li>白菜とえのきの味噌汁</li> <li>みかん</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草とチーズのドーナツ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七草粥</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草の炒飯</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>えびの中華風煮麺</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お汁粉</li> <li>あられ</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>せんべい</li> <li>ビスケット</li> <li>牛乳</li> </ul>
日	14	15	16	17	18	19
予定	成人の日					
昼食						
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐のふわふわ和ケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>					
日	21	22	23	24	25	26
予定	誕生会					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉の生姜炒め</li> <li>たたきごぼう</li> <li>青梗菜と大根の味噌汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦入りご飯</li> <li>ほっこり鶏じゃが</li> <li>小松菜の海苔和え</li> <li>椎茸と野菜のすまし汁</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ケチャップライス</li> <li>鶏のから揚げ</li> <li>彩りカラフルマリネ</li> <li>あったかコーンポタージュ</li> <li>フルーツ盛り合わせ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポパイカレー</li> <li>海藻とツナのサラダ</li> <li>ペイザンヌスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カジキの照り焼き</li> <li>ほうれん草としめじの白和え</li> <li>貝だくさんほかほかけんちん汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏の葱塩焼き</li> <li>ほうれん草の煮浸し</li> <li>白菜とえのきの味噌汁</li> <li>みかん</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草とチーズのドーナツ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きな粉ラスク</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルトチーズケーキ</li> <li>ウエハース</li> <li>紅茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>えびの中華風煮麺</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズドック</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>せんべい</li> <li>ビスケット</li> <li>牛乳</li> </ul>
日	28	29	30	31		
予定	野菜の日					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>鱈の味噌煮</li> <li>おからサラダ</li> <li>かぶと椎茸のすまし汁</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かぶの葉ふりかけご飯</li> <li>かぶと鶏肉のみぞれ鍋</li> <li>ハリハリサラダ</li> <li>いよかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鱈の煮つけ</li> <li>ちぢみほうれん草とささみの胡麻和え</li> <li>大根と若布の味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑穀ご飯</li> <li>高野豆腐と野菜の甘酢あん</li> <li>三色ナムル</li> <li>中華風コーンスープ</li> <li>みかん</li> </ul>		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草とベーコンのクリームスパゲッティ</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐のふわふわ和ケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>根菜の炊き込みご飯</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほくほく粉ふき芋</li> <li>牛乳</li> </ul>		