

1月こんだて

2023.1 まつやま松並保育園

日	曜日	午前のおやつ	ランチ	15時のおやつ
4	水	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、とろろ昆布の味噌汁、鯖の塩こうじ焼き 福袋煮、紅白なます	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
5	木	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、ほうれん草の味噌汁、えのきのつくね かぶと桜海老の煮浸し、松前漬	ココアホットケーキ ほうじ茶
6	金	チーズ ほうじ茶	七草粥、五目汁、しらすと葱の玉子焼き 揚げ里芋のみそ田楽、青菜のなめこ和え	サラダ巻き ほうじ茶
7	土	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、もやしの味噌汁、肉野菜炒め、人参のじゃこ和え	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
10	火	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、カリフラワーのスープ、ミートボール じゃが芋のグラタン、りんご	大根もち ほうじ茶
11	水	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、白菜の味噌汁、鶏肉のからあげ キャベツとジャコの炒め物、れんこんサラダ	せんべい、するめ ほうじ茶
12	木	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、しじみの味噌汁、ぶりのみぞれ煮 がんもどきの煮物、即席漬	抹茶の甘納豆蒸しパン ミルク
13	金	チーズ ほうじ茶	玄米ご飯、中華スープ、豚レバーの黒酢炒め 南瓜の甘煮、豆もやしと桜海老のナムル	若布しらすおにぎり ほうじ茶
14	土	星っ子 ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐の味噌汁、麻婆春雨、煮じゃが	Caせんべい、昆布 ほうじ茶
16	月	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、葱と油揚げの味噌汁、鶏肉の梅焼き サニーレタス、さば大根、みかん	コーンブレッド ミルク
17	火	ぼん菓子 ほうじ茶	ひじきご飯、ほうれん草のすまし汁 いわしのごま焼き、厚揚げの煮物、白菜とりんごのサラダ	揚げ餅 ほうじ茶
18	水	Caベビせん ほうじ茶	カレーライス、冬野菜スープ、ゆで玉子 チーズ入り温野菜サラダ	米粉のすいとん ほうじ茶
19	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、鶏団子の柚子ちゃんこ鍋、揚げ出し豆腐 さつま芋の甘煮、かぶの塩こうじ漬	スキム葛餅 ほうじ茶
20	金	チーズ ほうじ茶	大豆ミートのビビンバ丼、若布スープ 手羽中のレモンペッパー焼き、青梗菜と厚揚げの炒め物	マルゲリータピザ ほうじ茶
21	土	星っ子 ほうじ茶	豚丼、青菜の味噌汁、ツナサラダ	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
23	月	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、豚肉と小松菜の玉子炒め 里芋の磯部揚げ、かぶの梅おかか和え	さつま芋のオートミールクッキー ほうじ茶ラテ
24	火	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、玉ねぎとあおさの味噌汁、焼きししゃも 切干大根の煮物、小松菜のごま和え	じゃがバター ほうじ茶
25	水	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、きのこ汁、鯖の味噌煮 五目金平、ブロッコリーの白和え	ポップコーン、するめ ほうじ茶
26	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、蒸し豚のごまだれ 蒸しキャベツ、高野豆腐の煮物、甘酢れんこん	金時豆の甘煮 ほうじ茶
27	金	チーズ ほうじ茶	鶏肉のフォー、メルルーサのカレー風味揚げ さつま芋のレモン煮、大根とちりめんじゃこのサラダ	桜海老と青のりのおにぎり ほうじ茶
28	土	星っ子 ほうじ茶	玄米ご飯、若布スープ、チンジャオロース、南瓜のごま煮	Caせんべい、するめ ほうじ茶
30	月	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、なめこ汁、アジフライ、サニーレタス こんにゃくの土佐煮、玉子サラダ	かぼちゃプリン ほうじ茶
31	火	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、青梗菜の味噌汁、豚肉の香味焼き ブロッコリーとコーンのソテー、人参レーズン	おからの黒糖かりんとう ほうじ茶

◎今月のピックアップメニュー◎

～紅白なます～

おせち料理には欠かせない紅白の縁起の良いなますです♪



←レシピはこちらから♪