

1がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ
火	4	白せんべい 豆乳	けんちんうどん 天ぷら みかん	菜飯ツナにぎり 麦茶
水	5 19	クラッカー 豆乳	マーボー丼 春雨サラダ ワンタンスープ バナナ	大地の恵みスープスパ 麦茶
木	6	甘辛せんべい 麦茶	パン コロケ フルーツサラダ もやしのスープ ヨーグルト	ホットケーキ 豆乳
金	7 21	ビスコ 豆乳	ご飯 豚の生姜焼き 青菜の磯辺和え なめこの味噌汁 りんご	7日七草粥 21日郷土料理 熊本県 タイピーエン 麦茶
土	8 22	ビスケット 麦茶	プルコギ丼 豆腐サラダ 中華スープ ゼリー	ココアシュガーラスク 麦茶
火	11 25	白せんべい 麦茶	大根の炊きこみご飯 照り焼きハンバーグ ブロッコリーサラダ キャベツのスープ りんご	11日お汁粉 25日米せんべい 麦茶
水	12 26	クラッカー 麦茶	冬野菜のカレーライス パリパリサラダ えのきスープ ヨーグルト	りんごの蒸しパン 豆乳
木	13 27	甘辛せんべい 麦茶	豚骨醤油ラーメン 温野菜サラダ バナナ	さつま芋チップス 豆乳
金	14 28	ビスコ 麦茶	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 青菜の塩昆布和え 白菜のスープ みかん	ピザまん 麦茶
土	15 29	ビスケット 麦茶	焼き鳥豆腐丼 大根サラダ わかめスープ ゼリー	シュガーマフィン 麦茶
月	17 31	甘辛せんべい 豆乳	金平ツナサンド トマトのサラダ 和風ポトフ バナナ	鮭チャーハン 麦茶
火	18	白せんべい 麦茶	郷土料理 愛知県 味噌煮込みうどん 天ぷら みかん	かぼちゃスコーン 豆乳
木	20	甘辛せんべい 豆乳	五目おこわ カレイの西京焼き 紅白なます お雑煮風汁 ゼリー	お楽しみ ほうじ茶
月	24	甘辛せんべい 豆乳	チリコンカンドッグ フルーツサラダ もやしのスープ いちご	焼うどん 麦茶

1月の郷土料理

●味噌煮込みうどん(愛知県)

「きしめん」と並ぶ愛知県の代表的な麺料理。八丁味噌を使用して作るのが特徴です。うどんを食べ終わった後はご飯を入れておじやにすることもあるそうです。

●タイピーエン(熊本県)

中国福建省の郷土料理を日本の食材に置き換えてアレンジした料理。たっぷりの野菜とエビやイカ、豚肉などを入れたチャンポンのような麺料理ですが、麺は春雨を使用します。揚げ玉子を乗せるのが一般的です。

今月の平均栄養価 エネルギー543kcal
たんぱく質17.9g 脂質18.9g 塩分1.7g

20日の誕生日会はおせち風献立です。7日は七草粥、11日はお汁粉を行事食として提供します。

