

1月こんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	主な材料
火	4	けんちんうどん 天ぷら みかん	菜飯ツナにぎり 麦茶	干うどん 鶏肉 ネギ ごぼう 人参 里芋 ちくわ さつまいも 精白米 ツナ
水	5 19	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	精白米 豆腐 豚ひき肉 ネギ 人参 しいたけ 胡瓜 白菜 玉ねぎ じゃが芋 アスパラ
木	6	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	パン 豚ひき肉 玉ねぎ じゃが芋 レタス みかん缶 胡瓜 もやし ミックス粉
金	7 21	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	精白米 豚肉 玉ねぎ ほうれんそう 青梗菜 なめこ ネギ 大根
土	8 22	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	精白米 豚肉 もやし 人参 玉ねぎ 豆腐 わかめ きゅうり パン ココア
火	11 25	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	精白米 大根 油揚げ 鶏肉 豚ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー レタス 人参 キャベツ 小豆
水	12 26	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	精白米 鶏肉 ウインナー 白菜 蓮根 玉ねぎ レタス 胡瓜 えのき ミックス粉 りんご
木	13 27	豚骨醤油ラーメン 温野菜サラダ バナナ	さつまいもチップス 豆乳	中華麺 ネギ 豚肉 キャベツ もやし さつまいも
金	14 28	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	精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 小麦粉 豚ひき肉 ピーマン
土	15 29	焼き鳥豆腐丼 大根サラダ わかめスープ ゼリー	シュガードマフィン 麦茶	精白米 鶏肉 豆腐 大根 レタス 胡瓜 わかめ 玉ねぎ パン
月	17 31	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	パン ごぼう ツナ レタス トマト 白菜 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ネギ 鮭
火	18	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	干しうどん 豚肉 ネギ しめじ 油揚げ さつまいも ちくわ かぼちゃ
木	20	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	精白米 蓮根 人参 鶏肉 こんにゃく カレイ 大根 人参
月	24	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	パン 豚ひき肉 玉ねぎ 大豆 レタス みかん缶 もやし うどん 豚肉 キャベツ

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580kcal
たんぱく質18.9g 脂質18.8g 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。

