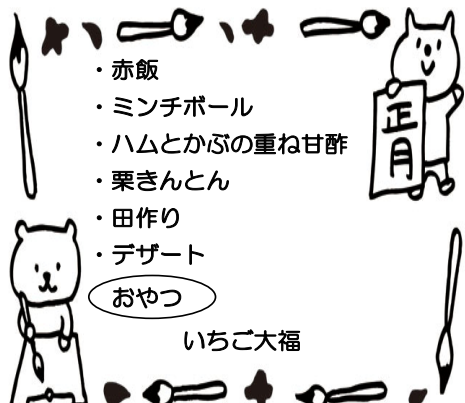




	月	火	水	木	金	土
	19	6, 20	7, 21	8, 22	9, 23	10, 24
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のみそだれ 焼き 小松菜と厚揚げの煮物 白菜とえのきのすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> 鮭のもみじ 焼き 白和え さつまいもと玉ねぎのみそ汁 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン サンド 豆のスープ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜の天ぷら ちくわの磯辺揚げ ほうれん草と豆腐のみそ汁 大根の甘酢漬 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー フルーツ ヨーグ ルトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と玉ねぎのぶっかけ丼 大根とキャベツのみそ汁 フルーツ
	[麦入りご飯]	[ご飯]	[パン]	[麦入りご飯]	[ご飯]	[ご飯]
	[鶏肉 大葉]	[鮭 人参]	[ハム 卵 きゅうり じゃがいも スライスチーズ シーチキン缶 パセリ]	[さつまいも れんこん いんげん]	[鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも かぼちゃ]	[豚肉 玉ねぎ 人参 小松菜]
	[厚揚げ 人参 小松菜]	[豆腐 こんにやく 人参 ほうれん草 すりごま]	[豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 パブリカ パセリ]	[ちくわ 青海苔]	[りんご バナナ きゅうり みかん缶 ヨーグルト]	[大根 キャベツ]
[白菜 えのき 人参 大根]	[さつまいも 玉ねぎ わかめ]		[豆腐 ほうれん草]			
おやつ	5日、19日 クッキー、いりこ カステラ 牛乳	野菜のケーキ 牛乳	アメリカンドック 牛乳	おから入り バナナマフィン 牛乳	あんこもち 牛乳	おせんべい サッポロポテト ラムネ 牛乳
離乳食おやつ	初期					
	中期	マンナ	刻みりんご	ふかし芋	刻みバナナ	動物ビスケット
	後期	マンナ	スティックりんご	ふかし芋	スティックバナナ	動物ビスケット

	月	火	水	木	金	土
	26	13, 27	14, 28	15, 29	30	17, 31
昼食	<ul style="list-style-type: none"> マーボー丼 春雨スープ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 鱈の野菜 あんかけ ごちそうひじき煮 卵と玉ねぎのみそ汁 佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> 松風焼き 野菜のきんぴら 豆腐と油揚げのすまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ワンタン麺 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖の生姜煮 豚汁 フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> チキンライス コンソメスープ フルーツ
	[ご飯]	[ご飯]	[麦入りご飯]	[中華麺]	[麦入りご飯]	[ご飯]
	[合挽肉 豆腐 白ねぎ]	[麦入りご飯]	[合挽肉 玉ねぎ ごま]	[ワンタン 牛挽肉 豚挽肉 たらもやし キャベツ 白菜 ほうれん草 なたね 卵]	[鯖 生姜]	[鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース]
	[春雨 人参 もやし わかめ ごま]	[鱈 玉ねぎ 人参 椎茸]	[ごぼう れんこん 人参 こんにやく]		[豚肉 里芋 油揚げ こんにやく ちくわ 大根 人参 ほうれん草]	[玉ねぎ 大根]
おやつ	ミルクスコーン 牛乳	パイ、ウエハース おやつ昆布 牛乳	鬼まんじゅう 牛乳	クロックムッシュ 牛乳	りんご芋ようかん 牛乳	おせんべい おさつちっぴ ラムネ 牛乳
離乳食おやつ	初期					
	中期	きな粉マッシュ	動物ビスケット	チーズスティック	刻みバナナ	刻みりんご
	後期	きな粉ポテト	動物ビスケット	チーズクラッカー	スティックバナナ	スティックりんご

お誕生会メニュー(1/16)



旬の食材



☆ごぼう☆

食物繊維を多く含むごぼうは便秘を防いで腸内の有害物質を排出させることで、肥満予防や、美肌効果が期待出来ます。皮の部分に独特の香りやうま味があるので、皮をむき過ぎないように、表面をたわしや包丁でこそぐようにしてください。

☆白菜☆

白菜は水分が多く低エネルギーでカリウムも豊富に含まれています。血圧を正常に保ち、高血圧予防に有効です。白菜は淡泊な味で、どんな味料理とも合う万能野菜です。

☆みかん☆

ビタミンCが多く含まれており、カロテンやクエン酸も豊富で、疲労回復や風邪の予防、回復に効果があります。また美肌作りに欠かせない果物です。

郷土料理

離乳食

1月は愛知県の『鬼まんじゅう』です！※その日に使用する材料を使用し、この地方独特の昔から親しまれている調理しています。詳しい材料は各自のお菓子です。米が貴重な時代に各家庭で鬼まんじゅうを作り、主食として食べたそうです。戦中戦後の食糧難のときに代用食として広まりました。名前の由来はゴツゴツとした表面の大きな角切りのさつまいもが鬼や金棒を連想させることから付いたそうです。

◎揚げ物…(後期)フライパンで焼く。(中期)野菜と一緒に煮る。
◎青魚…白身魚を使用。
◎肉類…まだ食べていない肉類は使用せず、白身魚を使用。
◎ご飯…(後期)5倍粥～軟粥(中期)7倍～5倍粥