

1月のこんだて



<p><u>4</u>・ごはん ・車麩のから揚げ ・切干大根の煮物 (切干大根 人参 れんこん) ・さつまいものサラダ (さつまいも、かぼちゃ、人参) ・わかめのみそ汁 ・梅おかかおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p><u>5</u>・ごはん ・魚の塩焼き ・きんぴらごぼう (ごぼう、人参 れんこん) ・春雨サラダ (切干大根 春雨 人参) ・大根のみそ汁 ・フォカッチャ ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p><u>6</u> もちつき</p>	<p><u>7</u>・ごはん ・鮭の豆乳グラタン (じゃがいも、玉ねぎ、豆乳) ・切干大根のナムル (切干大根 白菜 人参) ・キャベツのスープ ・ポテトフライ ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>
<p><u>10</u>・ごはん ・鶏肉の塩麹焼き ・ふろふき大根 ・白菜と小松菜のお浸し (白菜 小松菜 かつお節) ・長ねぎのみそ汁 ・七草かゆ ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p><u>11</u>・ごはん ・筑前煮 (鶏肉、ごぼう、れんこん) ・かぼちゃサラダ (かぼちゃ、玉ねぎ、人参) ・人参のみそ汁 ・りんごのケーキ ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</p>	<p><u>12</u>・ごはん ・さばのみそ煮 ・白菜のおかか和え (白菜、小松菜、人参) ・ゆず大根 ・すまし汁 ・ピラフおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>干しいも</p>	<p><u>13</u>・ひじきごはん (鶏ひき肉、ひじき、昆布) ・おから煮 (おから、油揚げ、れんこん) ・白菜と大根の甘酢漬け (白菜、大根、わかめ) ・つみれ汁 ・焼きじゃがいも ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>
<p><u>16</u>・ごはん ・魚の塩焼き ・キャベツの酢の物 (キャベツ、わかめ、めかぶ) ・五目煮 (大根 人参 ひよこ豆) ・白菜のみそ汁 ・肉まん ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p><u>17</u>・ごはん ・鶏肉と根菜のトマト煮 (鶏肉、玉ねぎ、しめじ) ・マカロニサラダ (じゃがいも、玉ねぎ、人参) ・キャベツのスープ ・きりたんぽ風スープ ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p><u>18</u>・ごはん ・魚の西京焼き ・お豆と根菜の煮物 (ひよこ豆、れんこん、油揚げ) ・菜の花の塩昆布和え (菜の花、白菜、塩昆布) ・玉ねぎのみそ汁 ・さつま芋とりんごの ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ 重ね煮</p>	<p><u>19</u>・ごはん ・鶏手羽と大根の黒酢煮 (鶏手羽元、大根) ・じゃがいもサラダ (じゃがいも、ブロッコリー) ・根菜のスープ ・みそ焼きおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>人参</p>
<p><u>23</u>・ごはん ・魚の照り焼き ・ひじき煮 (人参 れんこん 油揚げ) ・白菜とかぶの梅和え (白菜 かぶ 梅干) ・しいたけのみそ汁 ・雑穀おにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布・フルーツ</p>	<p><u>24</u>・ごはん ・ほっけの干物 ・ほうれん草のごま和え (ほうれん草 もやし ごま) ・じゃか芋のフイヨン煮 (人参 玉ねぎ さやいんげん) ・大根のみそ汁 ・ミネストローネ ・<input checked="" type="checkbox"/>クラッカー</p>	<p><u>25</u>・ごはん ・鶏肉のマーメレード焼き ・せりの煮びたし (せり、もやし、油揚げ) ・豆腐と根菜のサラダ (豆腐、白菜、ごぼう、人参) ・えのきのみそ汁 ・鬼まんじゅう ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p><u>26</u> ・けんちんうどん (大根 白菜 しめじ、長ねぎ) ・かぼちゃのそぼろ煮 (鶏ひき肉、かぼちゃ) ・切干とかぶの磯和え (切干大根 白菜 かぶ 人参) ・きんぴらおにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>
<p><u>30</u>・ごはん ・魚の照り焼き ・五目豆 (人参 れんこん ひよこ豆) ・春菊ともやしのナムル (もやし、春菊、人参、油揚げ) ・またけのみそ汁 ・鮭寿司おにぎり ・<input checked="" type="checkbox"/>昆布</p>	<p><u>31</u>・ごはん ・ぶりと大根の煮物 (ぶり、大根) ・キャベツの梅和え (キャベツ、小松菜、ひじき) ・ぬか漬 ・さといものみそ汁 ・ブロッコリーパスタ ・<input checked="" type="checkbox"/>煮干</p>	<p><u>27</u>・ごはん ・麻婆豆腐 (豆腐、ねぎ、にら、豚ひき肉) ・白菜のごま和え (切干大根、白菜、ごま) ・菜の花のスープ ・ふかしいも ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ・フルーツ</p>	<p><u>28</u>・ごはん ・魚の照り焼き ・厚揚げの煮物 (厚揚げ、人参、大根) ・白菜のごま酢和え (白菜、人参、ごま) ・キャベツのみそ汁 ・さつまいもパン ・<input checked="" type="checkbox"/>するめ</p>



新年あけましておめでとうございます



今年も子どもたちの心と身体を満たし、食への興味が深まる
ようなわらしこごはんを作っていきたいと思っておりますので
よろしく願いいたします。