



# 令和2年度1月献立表



月		火		水		木		金		土	
								1	正月休み	2	正月休み
4	正月休み	5	大豆のキーマカレー わかめとツナの和え物 チーズ くだもの	6	スパニッシュオムレツ かみかみサラダ ゆで野菜 麩のみそ汁	7	チャウダー レタスサラダ ミニトマト くだもの・パン	8	ミートソースマカロニ ブロッコリーのごま和え チーズ 春雨の梅風味スープ	9	鶏南蛮うどん いとこ煮 くだもの 牛乳
11	成人の日	12	ししゃも焼き さつま芋のひじき煮 きゅうり漬け だんご汁	13	豆腐の小判揚げ ナムル ミニトマト 押し麦スープ	14	バイキング (お楽しみメニュー)	15	大根と豚肉のみそ煮 小魚サラダ ゆで野菜 もやしスープ	16	うめじゃこごはん 三色なます すまし汁 くだもの
18	肉じゃが きゅうりの酢の物 チーズ 五目汁	19	ほんもろこのカレー揚げ 煮豆 ゆで野菜 ほうとう汁	20	郷土料理の日～福岡～ 鶏肉のごま照り焼き 青菜のきなこ和え ゆで豆 そうめんちり	21	白菜と肉団子のスープ 野菜ソテー 果物 パン	22	れんこんまんじゅう 青梗菜のあえもの 大豆きんぴら 豚汁	23	カレーうどん さつまいもサラダ 果物 牛乳
25	骨太卵焼き 納豆和え チーズ 豆腐のみそ汁	26	ぶりの照り焼き 酢の物 ゆで豆 白玉雑煮	27	揚げ豆腐の 味噌あんかけ 野菜のごま和え かぶのみそ汁 くだもの	28	弁当の日	29	鶏肉の カレー風味煮込み グリーンマッシュ きんぴらサラダ スープ	30	卵サンド フレンチサラダ ポタージュ くだもの



1月においしい海のいきもの  
 ・バトウ タイは、うまみ成分のグルタミン酸やイノシン酸が多く含まれています。たんぱく質が多く脂肪分が少なく、子どもやお年寄りには良質なたんぱく質です。  
 ・タイ・さわら  
 ・ブリ・ほんもろこ など

～今月の連携献立は『魚の照り焼き』です～  
 新年最初の連携献立は、保育園では1月26日に登場します。今年も元気に過ごせる様にしっかり食から支えていけたらと思っています。  
 ～今月の郷土料理は『福岡県』です～  
 そうめんちりは、地鶏と野菜、豆腐などを甘辛く煮たものにそうめんを入れて食べる糸島の郷土料理です。お盆にはそうめんを贈るという習慣があるそうです。20日に登場予定です。

12月のバイキングメニュー(クリスマスバイキングでした)  
 ローストチキン ミックスピザ ごほうとベーコンの炊きこみごはん  
 しょうゆフレンチ ミニトマト ゆで野菜 いちごサンタ みかん  
 ※クリスマスメニューに大喜びの子ども達、ほとんど残さず食べてくれました♪



キリトリ

月 日の保育士を希望します  
 組 保護者名