



令和3年度1月献立表



月	火	水	木	金	土
あけましておめでとう ごぞいませ 1月4日まで正月休み 		5 かぼちゃのシチュー ビーフンサラダ ゆで豆 チーズ	6 鶏の照り焼き丼 きんぴらこんにやく かぶの梅和え わかめ汁	7 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	8 五目 やきそば 中華スープ くだもの 牛乳
10 成人の日	11 さばのごまみそ焼き 三色おひたし 野菜ラーメンスープ チーズ	12 チリコンカーン ナムル レタスのスープ くだもの	13 バイキング (お楽しみメニュー)	14 益田 やさい たっぷりすきやき さつまいもの甘煮 きのこのすまし汁 チーズ	15 肉みそスパゲティ いとこ煮 くだもの 牛乳
17 いりどり かみかみサラダ ゆで野菜 麩のみそ汁	18 シシャモ焼き さつまいものひじき煮 きゅうりの昆布漬け だんご汁	19 ～鉄板メニューの日～ 真珠蒸し ゆず入り大根なます 煮込みうどん汁 (つかさくん) くだもの	20 (料理会) ミートボールシチュー 花野菜サラダ パン くだもの	21 鶏のみそ焼き 根菜サラダ 沢煮椀 くだもの	22 チキンカレー しょうゆフレンチ 果物 牛乳
24 肉豆腐 納豆和え にら玉汁 チーズ	25 揚げ魚のおろし煮 煮豆 ゆで野菜 ほうとう汁	26 豆腐とツナの 落とし揚げ フルーツサラダ ゆで野菜 冬野菜のみそ汁	27 弁当の日	28 大根と豚肉のみそ煮 青菜のきなこ和え じゃが芋きんぴら すまし汁	29 中華おこわ ブロッコリーの じゃこあえ わかめと春雨スープ くだもの
31 (誕生会) 骨太卵焼き 春雨サラダ 五目汁 くだもの					

1月においしい益田のたべもの

『ゆず』…ゆずは「捨てる所がない」といわれ、果皮、果汁、果肉すべて食べることができます。ゆずの皮に多く含まれているビタミンCは、風邪の予防、疲労の回復、肌荒れの回復などの効果があります。益田市産のゆずは鮮やかな黄色で、香りが高いのが特徴です。

新年最初の連携献立は、『ゆず入り大根なます』です。保育園ではわりと酢がきいた酢の物を食べていますが、ゆずの酸味は子供達にははたしてどうでしょう…1月19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)

カレーピラフ シー麩ードグラタン フライドチキン スイートポテト
ミモザサラダ ミニトマト 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