

# 1月の予定献立表

月	火	水	木	金	土
1 	2 	3 	4 冬野菜カレー 紅白なます ごまめ バナナ おつゆ麩の黒糖がらめ	5 ぶりの照り焼き 白菜のごま和え 煮大根 みそ汁 りんごジャムサンド	6 七草粥 豚汁 バナナ おにぎり
8  成人の日	9 ウインナー入り卵焼き 野菜のオーロラ和え キウイ コンソメスープ ふかし芋	10 八宝菜 かぶの甘酢 パイン 中華スープ しらすおにぎり	11 高野豆腐のオランダ煮 野菜炒め ししゃも すまし汁 ぜんざい	12 魚のすり身団子汁 レンコンの金平 バナナ 法蓮草入り蒸しパン	13 お好み焼き バナナ おにぎり
15 蓮根入りひじきの油炒め フロッコリーのホットサラダ オレンジ みそ汁 もちもちコーンパン	16 かに玉 小松菜の和え物 りんご 鶏がらスープ ホットケーキ	17 お弁当日  ゼリー	18 魚のコーンフレーク揚げ 野菜の納豆和え 南瓜の甘煮 すまし汁 黒糖入り豆乳もち	19 鶏肉のおろし醤油焼き 里芋のサラダ レタス ポンカン みそ汁 人参マフィン	20 団子汁 バナナ おにぎり
22 五目蒸し卵 キャベツと竹輪のセサミソース キウイ みそ汁 里芋入り磯辺焼き	23 サバのソース煮 ほうれん草の白和え パイン 人参の甘煮 すまし汁 とろきたもち	24 冬野菜のあったか汁 大豆入り煮昆布 バナナ 小豆クッキー	25 豆腐の中華煮 フロッコリーのごま和え りんご 卵スープ ごぼう髀頭	26 魚のホイル蒸し 大根とわかめの酢の物 さつま芋の粉吹き すまし汁 親子うどん	27 ひじきご飯 みそ汁 バナナ おにぎり
29 ほうれん草入り卵焼き 卵の花の炒り煮 キウイ 春雨のスープ ふくれまんじゅう	30 筑前煮 ひじきの華風和え テコポン みそ汁 リンゴのスコーン	31 お誕生会 	<p style="text-align: center;">レンコンの穴はなんのために？</p> <p>れんこんは、穴が開いているのが特徴。 この穴は、成長のために必要な「空気を、葉から送り込む 「空気の通り道」で、れんこんの生育に重要な役割があります。</p>		

※入荷の都合などにより献立が変更になることがあります。ご了承をお願いします。

