

1月のこんだて

6日・20日 (月)

七草入り飛鳥鍋
さばの塩焼き
フルーツ
473kcal

牛乳
お菓子



7日・21日 (火)

真珠蒸し
紅白なます
みつばの白みそ汁
464kcal

お茶
フルーツきんとん (7日)
牛乳
小豆ケーキ (21日)



8日・22日 (水)

鮭のちゃんちゃん焼き
ブロッコリーの黒ごまあえ
豆腐のトロみ汁
376kcal

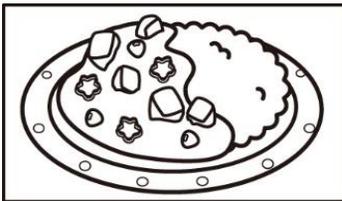
牛乳
お菓子



9日・23日 (木)

ビーフカレー
フルーツヨーグルト
491kcal

牛乳
お菓子



10日・24日 (金)

さわらの幽庵焼き
けんちゃん煮
白菜のみそ汁
401kcal

お茶
芋ぜんざい (10日)
牛乳
ビスコッティ (24日)



14日・28日 (火)

豚バラ大根
ほうれん草のきのこあえ
麩のみそ汁
388kcal

お茶
田作り (14日)
ねったぼ (28日)



15日・29日 (水)

ニラじゃが
キャベツの酢の物
大根のすまし汁
414kcal

牛乳
お菓子



16日・30日 (木)

タラのムニエル
白菜とひじきのマリネ
チキンスープ
389kcal

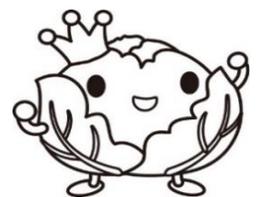
牛乳
お菓子



17日 (金)

米粉の唐揚げ
もやしのナムル
ワンタンスープ
444kcal

牛乳
黒豆蒸しパン



27日 (月)

厚揚げのトロトロ煮
とろろ昆布サラダ
ゆずにゆうめん汁
423kcal

牛乳
お菓子



31日 (金)

中華風おこわ
シュウマイ
ごま酢あえ
韓国風雑煮
フルーツ
464kcal

お茶
ゼリー



お正月は、年神様を迎える行事です。おせち料理を食べてお祝いします。黒豆は、邪気を払い、まめに暮らせますように。田作りは、豊作をもたらしますように。きんとんは、金運がよくなりますように。との意味が込められています。

献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
6 ・ 20 (月)	白飯 七草入り飛鳥鍋 さばの塩焼き フルーツ	米	さば、豆乳 木綿豆腐、鶏肉 みそ、油揚げ	バナナ、はくさい だいこん、しめじ にんじん、七草 ごぼう	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (火)	白飯 真珠蒸し 紅白なます みつばの白みそ汁	米、もち米、砂糖 片栗粉、パン粉 ごま油	豚ひき肉、白みそ 木綿豆腐、油揚げ 豆乳	だいこん、かぶ みつば、しょうが 干しいたけ たまねぎ にんじん	お茶 フルーツきんとん (7日) 牛乳 小豆ケーキ (21日)
8 ・ 22 (水)	白飯 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの 黒ごまあえ 豆腐のとろみ汁	米、片栗粉、砂糖	さけ、絹ごし豆腐 鶏ささ身、みそ 焼きのり、黒ごま	コーン、たまねぎ しめじ、にんじん ねぎ、レモン ブロッコリー キャベツ	牛乳 お菓子
9 ・ 23 (木)	白飯 ビーフカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、砂糖	ヨーグルト 牛肉、豆乳	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイン缶、もも缶 グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (金)	白飯 さわらの幽庵焼き けんちゃん煮 白菜のみそ汁	米、さといも ごま油	さわら、木綿豆腐 みそ、豚肉 平天	だいこん、はくさい ごぼう、ねぎ えのきたけ にんじん ゆず	お茶・芋ぜんざい (10日) 牛乳 ビスコッティ (24日)
14 ・ 28 (火)	白飯 豚バラ大根 ほうれん草のきのこあえ 麩のみそ汁	米、砂糖、ふ	豚肉、みそ 油揚げ、かつお節 わかめ	もやし、こまつな しめじ、えのきたけ にんじん、しょうが ほうれんそう だいこん	お茶 田作り (14日) ねったぼ (28日)
15 ・ 29 (水)	白飯 ニラじゃが キャベツの酢の物 大根のすまし汁	米、砂糖、油 じゃがいも	牛肉、油揚げ しらす干し、ごま	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん にら、まいたけ	牛乳 お菓子
16 ・ 30 (木)	白飯 タラのムニエル 白菜とひじきのマリネ チキンスープ	米、油 小麦粉、砂糖	たら、鶏肉 チーズ、ハム ひじき	たまねぎ、トマト缶 はくさい、きゅうり にんじん、にんにく	牛乳 お菓子
17 (金)	白飯 米粉の唐揚げ もやしのナムル ワンタンスープ	米、米粉、油 ワンタンの皮 ごま油	鶏肉、わかめ ごま	たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし	牛乳 黒豆蒸しパン
27 (月)	白飯 厚揚げのトロトロ煮 とろろ昆布サラダ ゆずにゅうめん汁	米、そうめん 砂糖、油、片栗粉	厚揚げ、豚肉 平天、油揚げ とろろこんぶ	キャベツ、たまねぎ ほうれんそう しめじ、いんげん にんじん、ゆず こまつな	牛乳 お菓子
31 (金)	中華風おこわ シュウマイ ごま酢あえ 韓国風雑煮 フルーツ	米、もち米 こんにゃく 砂糖、ごま油	焼き豚、鶏肉 焼きのり、ごま	みかん缶、パイン缶 はくさい、にんじん ブロッコリー たけのこ、コーン チンゲンサイ グリーンピース 干しいたけ	お茶 ゼリー

- ❁ 7日・21日の「真珠蒸し」は肉団子にもち米をまぶし、もち米を真珠に見立てた蒸し物です。
- ❁ 24日のおやつ「ビスコッティ」は、イタリアの硬い食感が特徴の伝統菓子です。
- ❁ 28日のおやつ「ねったぼ」は、さつま芋を使用した練ったぼもちです。
- ❁ お正月ならではの行事食をおやつで食べます。