

# きゅうしょくだより 1月

慶光保育園

令和7年1月4日発行

月	火	水	木	金	土
 <p>今月のお弁当日は 15日（水）です。</p> 		<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ナポリタン</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・ゼリー</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・せんべい</li> </ul>
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シチュー</li> <li>・竹輪入り煮昆布</li> <li>・ごまめ</li> <li>・リンゴ</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴロゴロ野菜の卵焼き</li> <li>・青菜のちりめん和え</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・石垣汁</li> <li>・蓮根の金平</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・照り焼きチキン</li> <li>・ひじきの華風和え</li> <li>・人参甘煮</li> <li>・リンゴ</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レバーの味噌炒め</li> <li>・大豆サラダ</li> <li>・トマト</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ピザトースト</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・バナナ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・マカロニあべかわ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・七草おにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆乳入りプリン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウインナー入り蒸しパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ぜんざい</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゼリー</li> </ul>
<p>13</p> 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のおろし煮</li> <li>・野菜のナムル</li> <li>・南瓜のミルク煮</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<p>15 お弁当日</p> 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かに玉風あんかけ</li> <li>・ほうれん草の胡麻和え</li> <li>・リンゴ</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・厚揚げの中華風煮</li> <li>・ブロッコリーの和え物</li> <li>・トマト</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏飯</li> <li>・味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サモサ風</li> <li>・牛乳</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャロットケーキ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼き芋</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バームクーヘン</li> </ul>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・すき焼き風</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・リンゴ</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お好み焼き風卵焼き</li> <li>・ブロッコリーのサラダ</li> <li>・煮豆</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の天ぷら</li> <li>・薩摩芋天</li> <li>・切干大根の和え物</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白雪ひじきの油炒め</li> <li>・冬野菜のゆかり和え</li> <li>・ししゃも</li> <li>・リンゴ</li> </ul>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おからのミートボール</li> <li>・リンゴのサラダ</li> <li>・トマト</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きつねうどん</li> <li>・ゆで卵</li> <li>・バナナ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃこと大豆の韓国おにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もちもちポンデ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チョコバナナケーキ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゴマラスク</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・蓮根チップ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・菓子パン</li> </ul>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高野豆腐の卵とじ</li> <li>・野菜ソテー</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のオニオンマヨ焼き</li> <li>・花野菜の和え物</li> <li>・トマト</li> </ul>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・精進まり揚げ</li> <li>・春雨の酢の物</li> <li>・リンゴ</li> </ul>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・冬野菜カレー</li> <li>・野菜のカボス醤油和え</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆかりご飯</li> <li>・野菜ラーメン</li> <li>・チキンナゲット</li> <li>・レタス</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉まん</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フルーツポンチ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クリームチーズクッキー</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆乳もち</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールケーキ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	

## 蓮根チップ（5人分）

- ・蓮根 250g（1個分）
- ・揚げ油
- ・青のり 適量
- ・粉チーズ 適量

- ①蓮根を薄くスライスし、水にさらす。
- ②水気をしっかり切る。
- ③油でカラッと揚げる。
- ④青のり、粉チーズをまぶす。

※都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。