

# 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
 今月のお弁当日は 15日（水）です。 		1 	2 	3 	4 ・ナポリタン ・ゆで卵 ・ゼリー <hr/> ・せんべい
6 ・シチュー ・竹輪入り煮昆布 ・ごまめ ・リンゴ <hr/> ・マカロニあべかわ ・牛乳	7 ・ゴロゴロ野菜の卵焼き ・青菜のちりめん和え ・オレンジ <hr/> ・七草おにぎり ・牛乳	8 ・石垣汁 ・蓮根の金平 ・バナナ <hr/> ・豆乳入りプリン ・牛乳	9 ・照り焼きチキン ・ひじきの華風和え ・人参甘煮 ・リンゴ <hr/> ・ウインナー入り蒸しパン ・牛乳	10 ・レバーの味噌炒め ・大豆サラダ ・トマト <hr/> ・ぜんざい ・牛乳	11 ・ピザトースト ・コンソメスープ ・バナナ <hr/> ・ゼリー
13 	14 ・魚のおろし煮 ・野菜のナムル ・南瓜のミルク煮 ・オレンジ <hr/> ・サモサ風 ・牛乳	15 お弁当日 	16 ・かに玉風あんかけ ・ほうれん草の胡麻和え ・リンゴ <hr/> ・キャロットケーキ ・牛乳	17 ・厚揚げの中華風煮 ・ブロッコリーの和え物 ・トマト <hr/> ・焼き芋 ・牛乳	18 ・鶏飯 ・味噌汁 ・オレンジ <hr/> ・バームクーヘン
20 ・すき焼き風 ・マカロニサラダ ・リンゴ <hr/> ・じゃこと大豆の韓国おにぎり ・牛乳	21 ・お好み焼き風卵焼き ・ブロッコリーのサラダ ・煮豆 ・バナナ <hr/> ・もちもちパンデ ・牛乳	22 ・魚の天ぷら ・薩摩芋天 ・切干大根の和え物 ・オレンジ <hr/> ・チョコバナナケーキ ・牛乳	23 ・白雪ひじきの油炒め ・冬野菜のゆかり和え ・ししゃも ・リンゴ <hr/> ・ゴマラスク ・牛乳	24 ・おからのミートボール ・リンゴのサラダ ・トマト <hr/> ・蓮根チップ ・牛乳	25 ・きつねうどん ・ゆで卵 ・バナナ <hr/> ・菓子パン
27 ・高野豆腐の卵とじ ・野菜ソテー ・オレンジ <hr/> ・肉まん ・牛乳	28 ・魚のオニオンマヨ焼き ・花野菜の和え物 ・トマト <hr/> ・フルーツポンチ ・牛乳	29 ・精進まり揚げ ・春雨の酢の物 ・リンゴ <hr/> ・クリームチーズクッキー ・牛乳	30 ・冬野菜カレー ・野菜のカボス醤油和え ・バナナ <hr/> ・豆乳もち ・牛乳	31 ・ゆかりご飯 ・野菜ラーメン ・チキンナゲット ・レタス ・オレンジ ・ロールケーキ ・牛乳 	

## 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。