



# くじら認定こども園離乳食献立表【1月】

## 栄養士より

☆毎月19日は食育の日。今月はアメリカの献立を提供します。チャウダーは、日本では「クラムチャウダー」として知られ幅広い世代に人気の料理です。野菜と二枚貝の身を入れたものがチャウダーの基本です。肉料理のサイドメニューとして出されることが多いです。ミートローフはひき肉をこねて形成し、焼いたり燻製にしたりする料理です。アメリカでは日常的に食べられています。ピザがター&ジュリーサンドはPB&Jと呼ばれ、手早く簡単にできるランチやおやつとして親しまれています。園ではバター&ジュリーサンドを提供予定ですのでお楽しみに。

1月4日はお弁当持参となっております。よろしくお願いたします。

	主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1	月			
2	火			
3	水			
4	木		お弁当の日	せんべい
5	金	おかゆ	鶏とやさいの煮物、バナナ	七草がゆ
6	土	おかゆ	さかなの煮物、キャベツの和え物	せんべい
7	日			
8	月		成人の日	
9	火	ひじきおかゆ	松風焼き、紅白なます煮	さつま芋の茶巾
10	水	おかゆ	とうふのそぼろ煮、ブロッコリーサラダ	せんべい
11	木	食パン	鶏だんご煮、かぼちゃのサラダ	おかゆ
12	金	おかゆ	さかなのコーン焼き、きゃべつ和えもの、煮りんご	五平もち
13	土	おかゆ	鶏とやさいの煮物、だいこんの煮物	ビスケット
14	日			
15	月	五目うどん	鶏とやさいの煮物、みかん	いももち
16	火	おかゆ	さかなの煮物、にんじんの和え物	りんごパイ
17	水	おかゆ	とりとうふの煮物、ブロッコリー和え物	コーンフレーク煮
18	木	おかゆ	さかなの煮物、きゅうりの和え物、みかん	スイートポテト
19	金	おかゆ	ミートローフ、コールスローサラダ	食パン
20	土	おかゆ	鶏とやさいの煮物、さつま芋サラダ	せんべい
21	日			
22	月	おかゆ	鶏とやさいの煮物、きゅうりの和え物	きな粉マカロニ
23	火	おかゆ	さかなのムニエル、ポテトサラダ	せんべい
24	水	おかゆ	レバーの煮物、にんじんの煮物	ふのラスク
25	木	おかゆ	肉じゃが、きゅうりとわかめの和え物	蒸しパン
26	金	食パン	さかなのムニエル、きゅうりとコーンの和え物	おかゆ
27	土	おかゆ	鶏とやさいの煮物、ブロッコリーの和え物	せんべい
28	日			
29	月	おかゆ	さかなのおろしソースかけ、マカロニ煮	食パン
30	火	おかゆ	とりにくの煮物、しらすときゅうりの和え物	にんじんブリッツ
31	水	おかゆ	とうふのそぼろ煮、だいこんの煮物	ピーマン煮



### 郷土料理を 味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとに雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具たくさん。京都は白味噌で味つけ、おもち丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。

☆都合により献立を変更する場合がございます