

月	火	水	木	金	土
<p>年始休み 1/1~3日</p>		<p>4 クファージュシー もずくスープ 鶏ととうがんの煮物 黄桃</p> <p>【赤】 豚肉,沖縄豆腐,鶏肉 【黄】 精白米, 【緑】 にんじん,葉ねぎ,沖縄もずく,とうがん 黄桃缶</p> <p>フルーツ豆乳 * じゃがりこ</p>	<p>5 あわご飯 チキンカレー 切り干し大根サラダ</p> <p>【赤】 鶏肉,鶏レバー,ツナ缶 【黄】 精白米,じゃが芋,バター,ごま 【緑】 玉ねぎ,人参,ピーマン,切り干し大根 きゅうり</p> <p>パンダミルク * カステラ</p>	<p>6 ふりかけご飯 おでん 小松菜の和え物 みかん</p> <p>【赤】 豚肉,生揚げ,竹輪,牛乳 【黄】 精白米,こんにゃく 【緑】 にんじん,大根,なが昆布,こまつな もやし,温州みかん</p> <p>パンダミルク * はちや棒 パナナ</p>	<p>7 沖縄そば かぼちゃサラダ キャンディーチーズ</p> <p>【赤】 豚肉,かまぼこ,卵,チーズ,豆乳,豚肉 【黄】 沖縄そば,砂糖,じゃが芋 【緑】 ねぎ,かぼちゃ,きゅうり,にんじん しいたけ</p> <p>調整豆乳 * たんならあくる</p>
<p>9 成人の日</p> 	<p>10 お弁当会</p>  <p>シークアサーゼリー * Caせんべい</p>	<p>11 ご飯 みそ汁(水菜/油あげ) 筑前煮 土佐和え バナナ</p> <p>【赤】 油揚げ,豚肉,牛ひき肉 【黄】 精白米,じゃが芋,バター 【緑】 きょうな,にんじん,ごぼう,たけのこ さやいんげん,きゅうり,バナナ</p> <p>パンダミルク * はるまき</p>	<p>12 スパゲティーミートソース すまし汁(はんぺん/かいわれ) 菜の花の和え物 みかん</p> <p>【赤】 豚ひき肉,チーズ,はんぺん,沖縄豆腐,きな 【黄】 スパゲティ麺,バター,白玉粉,三温糖 【緑】 にんじん,玉ねぎ,かいわれ大根,菜花 もやし,みかん</p> <p>パンダミルク * ふりかけおにぎり</p>	<p>13 麦ご飯 すまし汁 もずく丼 さつまいもの甘辛煮</p> <p>【赤】 豚ひき肉,鶏卵 【黄】 精白米,おし麦,砂糖,さつまい 【緑】 沖縄もずく,にんじん,にんにく ピーマン,赤ピーマン</p> <p>パンダミルク * うむくじ天ぷら</p>	<p>14 親子もちつき会</p> 
<p>16 ご飯 みそ汁(もやし/わかめ) 生揚げのそぼろ煮 キャベツサラダ</p> <p>【赤】 豆乳,豚ひき肉,生揚げ,EM牛乳,卵,牛乳 【黄】 精白米,はるさめ,砂糖,バター,三温糖 【緑】 もやし,わかめ,にんじん,さやいんげん キャベツ,みかん,干しぶどう</p> <p>EM牛乳 * クリームパン</p>	<p>17 納豆ごはん ちむしんじ 魚のてんぷら 白菜の和え物 みかん</p> <p>【赤】 納豆,豚肉,レバー,白身魚,竹輪,しらす 【黄】 精白米,おし麦,じゃが芋,ごま油,三温糖 【緑】 ねぎ,はくさい,きゅうり,みかん ニラ,コーン</p> <p>パンダミルク * 誕生会ケーキ</p>	<p>18 ご飯 ミネストローネ ソフトハンバーグ スパゲティサラダ ブルーネ</p> <p>【赤】 豚肉,鶏ひき肉,はんぺん,卵 【黄】 精白米,じゃが芋,砂糖,スパゲティ麺 【緑】 にんじん,玉ねぎ,セロリ,トマト,ひじき 干しぶどう,きゅうり,ブルーネ</p> <p>パンダミルク * スティックケーキ</p>	<p>19 麦ご飯 すまし汁(小松菜/冬瓜) ピーマンと豚肉味噌炒め 春雨サラダ バナナ</p> <p>【赤】 豚肉,豚レバー,ツナ缶 【黄】 精白米,おし麦,三温糖,はるさめ 【緑】 小松菜,冬瓜,ピーマン,もやし,玉ねぎ 人参,きゅうり,わかめ,トマト,バナナ</p> <p>パンダミルク * ヒラヤーチー</p>	<p>20 麦ご飯 ハヤシライス おからサラダ Newヤクルト</p> <p>【赤】 牛肉,鶏レバー,かまぼこ 【黄】 精白米,おし麦,じゃが芋,食パン 【緑】 玉ねぎ,にんじん,ピーマン,きゅうり コーン,ジャム</p> <p>パンダミルク * ジャムサンド</p>	<p>21 ご飯 みそ汁(じゃがいも/わかめ) チキンママレード煮 野菜炒め パイン缶</p> <p>【赤】 鶏肉,ツナ缶 【黄】 精白米,じゃが芋,砂糖,ごま 【緑】 ワカメ,ママレード,人参,キャベツ もやし,ピーマン,パイン缶</p> <p>Ca飲料 * ミニフィッシュ/ぶどう</p>
<p>23 ご飯 みそ汁(水菜/油あげ) すきやき風煮 きゅうりともやしの和え物 みかん</p> <p>【赤】 油揚げ,牛かた,沖縄豆腐 【黄】 精白米,しらたき,さつまい,三温糖 【緑】 きょうな,にんじん,はくさい きゅうり,もやし,温州みかん</p> <p>EM牛乳 * グラハムクッキー</p>	<p>24 ご飯 もずくスープ わかさぎのカレー揚げ かぼちゃサラダ たんかん</p> <p>【赤】 沖縄豆腐,わかさぎ,ハム 【黄】 精白米,じゃがいも,食パン 【緑】 沖縄もずく,ねぎ,かぼちゃ,きゅうり, たんかん,ピーマン,コーン</p> <p>パンダミルク * ピザトースト</p>	<p>25 麦ご飯 そうめん汁 チキン照り焼き 野菜炒め バナナ</p> <p>【赤】 鶏もも,豚ひき肉,豆腐,チーズ 【黄】 精白米,おし麦,そうめん,白玉粉 【緑】 白ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん もやし,ブロッコリー,バナナ</p> <p>パンダミルク * スコーン</p>	<p>26 芋ご飯 イナムドチ 豆腐チャンプルー みかん</p> <p>【赤】 豚肉,かまぼこ,沖縄豆腐,ツナ缶 【黄】 精白米,さつまい,こんにゃく,バター 【緑】 大根,しいたけ,にんじん,ピーマン キャベツ,みかん,かぼちゃ</p> <p>パンダミルク * ポテトフライ</p>	<p>27 ロールパン クリームシチュー トマトサラダ</p> <p>【赤】 しろさけ,クリーム,牛乳 【黄】 ロールパン,じゃが芋,バター,さつまい 【緑】 玉ねぎ,にんじん,セロリ,ブロッコリー トマト,きゅうり,わかめ</p> <p>麦茶 * じゅーしーおにぎり</p>	<p>28 納豆ごはん みそ汁(じゃがいも/ねぎ) からし菜チャンプルー バナナ</p> <p>【赤】 納豆,沖縄豆腐,豚もも,卵,ツナ缶 【黄】 精白米,おし麦,じゃが芋 【緑】 ねぎ,からし菜,にんじん バナナ,沖縄もずく,ニラ</p> <p>ソファール * Caせんべい</p>
<p>30 麦ご飯 みそ汁(えのき/わかめ) 炒り豆腐 ポパイサラダ みかん</p> <p>【赤】 沖縄豆腐,鶏ひき肉,卵,EM牛乳 【黄】 精白米,おし麦,しらたき,砂糖,バター 【緑】 えのき,わかめ,ねぎ,にんじん,玉ねぎ ほうれん草,コーン,みかん</p> <p>EM牛乳 * ガトーショコラ</p>	<p>31 麦ご飯 すまし汁(小松菜/しめじ) 鯖の塩焼き きんぴら風煮 たんかん</p> <p>【赤】 さば,鶏ひき肉,きな粉 【黄】 精白米,おし麦,くずでん粉,黒砂糖 【緑】 小松菜,しめじ,ごぼう,にんじん さやいんげん,たんかん</p> <p>フルーツゼリー * クラッカー</p>	<p>2017年 ぶどうの木保育園 1月の献立</p> <p>※ 園の行事や食材の都合により、献立を変更する事もあります。</p>			



七草がゆ
1月7日の朝、七草がゆを食べると一年健康で過ごせるといわれています。七草の若菜の生命力と栄養をいただき、正月のごちそうで疲れた胃腸を休めます。七草そろわなくてもフーチバー(よもぎ)ジュースで沖縄風にアレンジしてもいいですね!