



# 1月献立表



令和2年1月発行  
みなと子ども園



## 家族の幸せを願う鏡開き

1月11日(地域によっては15日や20日)は、お正月にお供えた鏡もちを下げる鏡開きです。鏡もちは神さまにお供えたものなので、刃物を使うのは縁起が悪いとされているため、包丁を使わず木槌で割ったり手で細かくしたりします。

分けたお餅をおしるこなどにして食べることで、家族の幸せや一年の無病息災を願います。

(いただきます ごちそうさま参照)



## 食育活動

- ラップおにぎり  
ばら組、ふじ組、さくら組
- サンドイッチ作り  
ふじ組
- 野菜ちぎり  
うめ組

4日(土)

## 特別保育



	6日(月)	7日(火) 音楽指導	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
	<b>わかめご飯</b> 【米、わかめふりかけ】 <b>鮭の塩焼き</b> 【鮭、塩】 <b>紅白なます</b> 【大根、人参、ごま油、酢、塩、砂糖】 <b>七草汁</b> 【白玉粉、人参、白菜、せり大根、油揚げ、水菜、三つ葉小松菜、いりこ、塩、醤油】 <b>ヨーグルト</b> <b>ウエハース</b>	<b>ご飯</b> <b>ササミのスティック</b> <b>コンソメフライ</b> 【ササミ、塩、こしょう、油小麦粉、パン粉、コンソメ】 <b>ほうれん草の干草和え</b> 【ほうれん草、人参、油揚げ酒、みりん、砂糖、醤油】 <b>豆腐のすまし汁</b> 【豆腐、玉葱、人参、葱、いりこ、塩、醤油】 <b>みかん</b> <b>いももち</b> 【じゃが芋、のり、片栗粉、砂糖、醤油】 <b>牛乳</b>	<b>たらこスパゲティ</b> 【スパゲティ、たらこ、玉葱、刻みのみり、バター、にんにく、塩、油】 <b>菜果サラダ</b> 【白菜、きゅうり、りんご、レーズン、酢、塩、砂糖】 <b>コンソメスープ</b> 【玉葱、しめじ、コーン小松菜、ベーコン、塩、コンソメ】 <b>のりむすび</b> 【米、味付けのり、塩】 <b>チーズ</b>	<b>ご飯</b> <b>豆腐のそぼろあんかけ</b> 【豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、片栗粉、砂糖、醤油】 <b>さつま芋と昆布の煮物</b> 【さつま芋、昆布、砂糖、醤油】 <b>なめこのみそ汁</b> 【なめこ、かぶ、玉葱、人参、葱、いりこ、みそ】 <b>フルーツポンチ</b> 【みかん缶、もも缶、バナナ、牛乳、寒天、砂糖】	<b>ロールパン</b> <b>かぶのクリームシチュー</b> 【かぶ、じゃが芋、玉葱、人参、ブロッコリー、しめじ、ウインナー、牛乳、小麦粉、マーガリン、油、コンソメ、塩、こしょう】 <b>南瓜サラダ</b> 【南瓜、じゃが芋、きゅうり、レーズン、チーズ、こしょう、塩、マヨネーズ】 <b>りんごぜんざい</b> 【小豆、白玉粉、砂糖、塩】 <b>牛乳</b>	<b>チキンライス</b> 【米、鶏肉、玉葱、人参、グリーンピース、バター、ケチャップ、塩、こしょう、コンソメ】 <b>オニオンスープ</b> 【玉葱、えのき、パセリ、塩、コンソメ】 <b>バナナ菓子</b> <b>牛乳</b>
おやつ						
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
	<b>成人の日</b> <b>ウエハース</b>	<b>ご飯</b> <b>さばの生姜煮</b> 【サバ、生姜、酒、みりん、砂糖、醤油】 <b>もやしのナムル</b> 【もやし、小松菜、人参、ごま、ごま油、酢、醤油】 <b>すいとん</b> 【さつま芋、玉葱、人参、白菜、小麦粉、脱脂粉乳、いりこ、みそ】 <b>★もちピザ</b> 【もち、チーズ、餃子の皮、味付けのり、砂糖、醤油】 <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>すき焼き風煮</b> 【牛肉、豆腐、玉葱、人参、白菜、ごぼう、こんにゃく、しめじ、砂糖、醤油】 <b>きゅうりのゆかり和え</b> 【きゅうり、もやし、ゆかり、醤油】 <b>チンゲン菜のみそ汁</b> 【チンゲン菜、玉葱、人参、油揚げ、豆腐、わかめ、みそ、いりこ】 <b>クリームサンド</b> 【食パン、もも缶、みかん缶、バナナ、グラニュー糖、生クリーム】 <b>牛乳</b>	<b>サンドイッチ</b> 【食パン、マヨネーズ、ハム、チーズ、きゅうり、ツナ】 <b>ポトフ</b> 【ウインナー、じゃが芋、じゃが芋、大根、人参、玉葱、ブロッコリー、塩、こしょう、醤油、コンソメ】 <b>みかん</b> <b>さけおにぎり</b> 【米、さけフレーク、塩】 <b>チーズ</b>	<b>ご飯</b> <b>ちくわの磯辺揚げ</b> 【ちくわ、天ぷら粉、青のり、油】 <b>南瓜の含め煮</b> 【南瓜、砂糖、醤油】 <b>えのきの味噌汁</b> 【玉葱、人参、えのき、チンゲン菜、いりこ、みそ】 <b>カルピスゼリー</b> 【カルピス、もも缶、寒天】 <b>ウエハース</b>	<b>スタミナ納豆丼</b> 【米、納豆、鶏ミンチ、葱、にんにく、生姜、ごま油、酒、砂糖、醤油】 <b>きのこのすまし汁</b> 【えのき、しめじ、椎茸、葱、玉葱、いりこ、塩、醤油】 <b>バナナ菓子</b> <b>牛乳</b>
おやつ						
	20日(月)	21日(火) 誕生会	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
	<b>中華丼</b> 【米、豚肉、イカ、たけのこ、玉葱、人参、白菜、ピーマン、椎茸、片栗粉、にんにく、生姜、コンソメ、ごま油、塩、醤油】 <b>パンサンダー</b> 【きゅうり、人参、ハム、春雨、ごま、ごま油、酢、醤油、砂糖】 <b>玉葱のすまし汁</b> 【玉葱、人参、しめじ、葱、いりこ、塩、醤油】 <b>りんごポンデケーキ</b> 【ミックス粉、スキムミルク、白玉粉、粉チーズ、油】 <b>牛乳</b>	<b>ロールパン</b> <b>★大根のグラタン</b> 【大根、エリンギ、ベーコン、マカロニ、チーズ、牛乳、小麦粉、バター、かつお節、塩、コンソメ】 <b>ブロッコリーのコーンとえ</b> 【ブロッコリー、コーン、醤油】 <b>ポテトスープ</b> 【じゃが芋、玉葱、人参、ウインナー、パセリ、塩、醤油、コンソメ】 <b>ロールケーキ</b> 【小麦粉、卵、グラニュー糖、生クリーム】 <b>牛乳</b>	<b>赤天入り野菜ラーメン</b> 【中華麺、赤天、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、もやし、椎茸、葱、ごま油、鶏がらだし、塩、醤油】 <b>あさりのしぐれ煮</b> 【あさり、生姜、砂糖、醤油】 <b>小松菜の和え物</b> 【小松菜、もやし、人参、醤油】 <b>みかん</b> <b>枝豆と塩昆布のおにぎり</b> 【米、枝豆、塩昆布、塩】 <b>チーズ</b>	<b>ご飯</b> <b>★カレーから揚げ</b> 【鶏肉、カレー粉、生姜、にんにく、片栗粉、油】 <b>マカロニサラダ</b> 【マカロニ、きゅうり、人参、キャベツ、ウインナー、マヨネーズ】 <b>南瓜のポターージュ</b> 【南瓜、玉葱、パセリ、小麦粉、牛乳、マーガリン、油、コンソメ、塩、こしょう】 <b>フルーツゼリー</b> 【みかん缶、もも缶、寒天、砂糖】 <b>ウエハース</b>	<b>ご飯</b> <b>魚のホイル焼き</b> 【鮭、玉葱、椎茸、しめじ、えのき、バター、酒、塩、こしょう】 <b>白菜のお浸し</b> 【白菜、ほうれん草、かつお節、醤油】 <b>ちょろけん汁</b> 【大根、人参、ごぼう、葱、いりこ、豆腐、油、酒、みりん、醤油】 <b>豆乳入りココア蒸しパン</b> 【豆乳、ミックス粉、ココアパウダー、油】 <b>牛乳</b>	<b>あなごご飯</b> 【米、あなご、人参、ごぼう、刻みのみり、酒、みりん、砂糖、醤油】 <b>さつま芋のみそ汁</b> 【さつま芋、玉葱、人参、えのき、葱、いりこ、みそ】 <b>バナナ菓子</b> <b>牛乳</b>
おやつ						
	27日(月)	28日(火) 魚の解体	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
	<b>ご飯</b> <b>豆腐のおやき</b> 【豆腐、おから、ツナ、葱、卵、パン粉、脱脂粉乳、ケチャップ】 <b>きゅうりとわかめの酢の物</b> 【きゅうり、わかめ、かまぼこ、砂糖、酢】 <b>コーンスープ</b> 【クリームコーン、玉葱、バター、小麦粉、牛乳、パセリ、コンソメ、塩、こしょう】 <b>牛乳</b>	<b>ご飯</b> <b>魚の照り焼き</b> 【ぶり、みりん、醤油、酒、砂糖】 <b>金平ごぼう</b> 【ごぼう、人参、しらたき、ごま、砂糖、醤油、ごま油】 <b>白菜のみそ汁</b> 【白菜、玉葱、えのき、葱、いりこ、みそ】 <b>みかん</b> <b>かりかたトースト</b> 【食パン、マヨネーズ、ベーコン、人参、パセリ、玉葱】 <b>牛乳</b>	<b>菜飯ご飯</b> 【米、菜飯の素】 <b>肉じゃが</b> 【牛肉、じゃが芋、人参、玉葱、しらたき、椎茸、グリーンピース、醤油、砂糖、油】 <b>じゃべつ梅和え</b> 【じゃべつ、もやし、人参、梅干し、醤油】 <b>しじみ汁</b> 【しじみ、葱、しじみエキス、塩、みそ】 <b>大豆とわりこ和え</b> 【大豆、いりこ、片栗粉、砂糖、醤油、油】 <b>牛乳</b>	<b>親子うどん</b> 【うどん、鶏肉、卵、玉葱、人参、干し椎茸、油揚げ、葱、油、いりこ、醤油、みりん、塩】 <b>焼きししゃも</b> 【ししゃも、トマト】 <b>きゅうりの中華和え</b> 【きゅうり、ごま、ごま油、砂糖、醤油、酢】 <b>りんご</b> <b>じゃこどおかのにおにぎり</b> 【米、しらす、ごま、かつお節】 <b>チーズ</b>	<b>ご飯</b> <b>魚のおろし和え</b> 【さば、塩、生姜、にんにく、片栗粉、油、砂糖、醤油、酢、大根、葱】 <b>切干大根の含め煮</b> 【切干大根、人参、干し椎茸、さつま揚げ、いんげん、砂糖、醤油】 <b>小松菜のみそ汁</b> 【小松菜、さつま芋、人参、玉葱、いりこ、みそ】 <b>★豆腐アラウニー</b> 【豆腐、ミックス粉、ココアパウダー、砂糖、牛乳、油】 <b>牛乳</b>	<p>◎3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。</p> <p>◎行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。</p> <p>◎★マークは新メニューです。</p>
おやつ						

