



1月の献立表



令和4年1月 みのり保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
3	年始休	4	希望保育	5		6		7	お弁当詰める日	8	
		お弁当持参の日 		鮭のムニエル 鮭、小麦粉、付)ブロッコリー 大豆サラダ 大豆水煮、じゃが芋、きゅうり、人参 野菜スープ キャベツ、人参、玉ねぎ 果物		オレンジチキン 鶏肉、オレンジジュース、付)トマト 小松菜のじゃこ和え 小松菜、人参、ちりめんじゃこ 具だくさん汁 大根、人参、ごぼう、油揚げ、長ねぎ		バトウのフライ バトウ、パン粉、付)コーン コールスローサラダ キャベツ、きゅうり、パイン、レーズン 春雨スープ 春雨、人参、玉ねぎ、わかめ 果物		牛丼 牛肉、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく ごま酢和え キャベツ、きゅうり、もやし 玉ねぎのみそ汁 玉ねぎ、人参、豆腐、ねぎ	
菓子 お茶		菓子 お茶		お好み焼き		黒豆マフィン 牛乳		大根菜もち		菓子 牛乳	
10	成人の日	11		12		13		14		15	
		豆腐入り松風焼き 鶏ひき肉、玉ねぎ、付)ブロッコリー ひじきサラダ ひじき、きゅうり、人参、ツナ しめじのすまし汁 しめじ、玉ねぎ、わかめ 果物 コーンチーズ蒸しパン 牛乳		魚のみそマヨ焼き バトウ、みそ、マヨネーズ付)コーン かぶの酢の物 かぶ、人参、ごま えのきのすまし汁 えのき、玉ねぎ、人参、わかめ		ロールパン 根菜のクリームシチュー 鶏肉、れんこん、さつまいも、人参 きんぴら ごぼう、人参、いんげん、ごま 鮭の塩焼き・果物 鮭、付)トマト 菓子 牛乳		麦ご飯 さばの梅煮 さば、梅干 大根サラダ 大根、きゅうり、人参、マヨネーズ 豚汁 豚肉、さつまいも、ごぼう、長ねぎ りんごクッキー 牛乳		ひじきご飯 ひじき、人参、ごぼう、ツナ さつまいものレモン煮 さつまいも、レーズン、レモン汁 根菜汁 鶏肉、大根、人参、ごぼう、長ねぎ	
菓子 牛乳		菓子 牛乳		人参ゼリー		菓子 牛乳		りんごクッキー 牛乳		菓子 牛乳	
17		18	誕生日会	19	カミカミday	20		21		22	
ミートスパゲッティ 合いびき肉、玉ねぎ、トマト、粉チーズ ごぼうサラダ ごぼう、人参、きゅうり、ツナ コーンクリームスープ コーンクリーム、コーン、玉ねぎ		カレーライス 牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ ハンバーグ 合いびき肉、玉ねぎ、付)トマト マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、キャベツ、ツナ 果物		もち麦入りご飯 カレーの煮つけ カレー、しょうが 大根のおかか和え 大根、きゅうり、人参、かつお節 豆腐のすまし汁・果物 豆腐、玉ねぎ、もやし、わかめ		酢鶏 鶏肉、人参、玉ねぎ、ピーマン 小松菜の磯和え 小松菜、人参、もみり かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ		魚の塩焼き 鯖、付)粉ふき芋 切干大根梅肉和え 切干大根、きゅうり、梅干、かつお節 かきたま汁 卵、人参、玉ねぎ、ねぎ		ドライカレー 合いびき肉、玉ねぎ、人参 あさりのしぐれ煮 あさり、しょうが キャベツスープ キャベツ、玉ねぎ、もやし、パセリ	
ゆかりおにぎり カリカリいりこ		アップルパイ 牛乳		大学芋		おやつ焼きそば		菓子 牛乳		菓子 牛乳	
24		25		26		27	お弁当の日	28		29	
みそ煮込みうどん うどん、鶏肉、白菜、長ねぎ、ごぼう さつまいもの天ぷら さつまいも、小麦粉 ひじきの華風和え ひじき、きゅうり、人参、ハム、ごま		ポークビーンズ 豚肉、じゃが芋、大豆水煮、玉ねぎ バンサンスー 春雨、きゅうり、人参、ハム ふのすまし汁 ふ、玉ねぎ、えのき、わかめ		鯖の梅マヨ焼き さば、梅干し、マヨネーズ付)ブロッコリー ミルクおから おから、豚挽き肉、玉ねぎ、人参 じゃが芋のみそ汁 じゃが芋、人参、油揚げ、長ねぎ 果物 菓子 牛乳		ふれあいクッキング 		黒米ごはん バトウのゆかり天ぷら バトウ、ゆかり、付)トマト 煮豆 金時豆 なめこのみそ汁・果物 なめこ、玉ねぎ、わかめ ごまトースト 牛乳		大豆ピラフ 水煮大豆、じゃこ、人参、玉ねぎ 塩っぺ和え キャベツ、きゅうり、人参、塩昆布 ポテトスープ じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、パセリ	
キャベツ炊き込みご飯 チーズ		ヨーグルト和え		菓子 牛乳		焼き芋		菓子 牛乳		菓子 牛乳	
31		<p>焼きそば 豚バラ、玉葱、人参、ピーマン かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ、鶏ひき肉、いんげん 中華風コーンスープ コーン、クリームコーン、玉ねぎ 鮭わかめおにぎり チーズ</p> <p><人日の節句> 1月7日は人日の節句と呼ばれ、七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)を使い1年間の無病息災を願って七草粥を食べる古くからの風習があります。お正月料理で不足しがちなビタミン・ミネラルを補うとともに、疲れた胃腸を休めるとも言われています。</p> <p>七草 </p>									

