



1月の献立表



令和4年1月発行
あさひ子ども園



家族の幸せを願う鏡開き



明けまして
おめでとう
ございます。



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。鏡もちには神様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、包丁を使わず小槌で割ったり手で細かくしたりします。分けたおもちをお汁粉などにして食べることで、家族の幸せや1年の無病息災を願います。

参考資料：いただきます こちそうさま



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木) 保育初め	7日(金)	8日(土)
休園日 	特別保育 	特別保育 	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、酒、砂糖、醤油、片栗粉、みりん] 紅白なます [大根、人参、ごま、ゆず、砂糖、酢] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 牛乳もちココアかけ [牛乳、砂糖、片栗粉、ミルクココア]	ご飯 グリルチキン [鶏肉、塩、酒、にんにく] 小松菜のコーン和え [小松菜、人参、もやし、コーン、醤油、ごま] 七草汁 [人参、白菜、せり、かぶ、大根、油揚げ、いりこ、醤油、塩] ジャムサンド 牛乳 [食パン、いちごジャム]	チキンライス [米、鶏肉、人参、玉ねぎ、マーガリン、グリーンピース、塩、ケチャップ] 野菜スープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
10日(月) 成人の日 	11日(火) ご飯 豆腐の松風焼き [豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、酒、味噌、砂糖、ごま、青のり] キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり粉] 玉ねぎのすまし汁 [玉ねぎ、えのき、人参、ねぎ、いりこ、醤油、塩] 水ようかん 牛乳 [こしあん、砂糖、寒天、くず粉]	12日(水) 運動教室(たいよう) ご飯 豚大根 [豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、味噌、砂糖、酒、生姜] 小松菜のナムル [小松菜、もやし、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] コンソメスープ [玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、塩、コンソメ] 大学芋 牛乳 [さつま芋、黒ごま、砂糖、酢、油、みりん、醤油]	13日(木) けんちんうどん [うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、椎茸、ねぎ、いりこ、塩、醤油、みりん、酒、油] 南瓜の煮物 [南瓜、砂糖、酒、みりん、醤油] キャベツのおかか和え [キャベツ、人参、もやし、かつお節、醤油] 果物 梅おにぎり 牛乳 [米、梅干し、しらす干し]	14日(金) ご飯 鶏肉の照り焼き [鶏肉、小麦粉、酒、砂糖、油、醤油、みりん、にんにく] 大根サラダ [大根、きゅうり、人参、シーチキン、ごま、醤油、マヨネーズ] 豆腐スープ [豆腐、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] あんこプリン [卵、牛乳、砂糖、小豆缶]	15日(土) ハヤシライス [米、牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、じゃが芋、生姜、にんにく、油、ハヤシライスルー] コーンスープ [コーン、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
17日(月) 文字の教室(たいよう) ご飯 豚肉じゃが [豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、油、砂糖、酒、みりん、醤油] 塩っぺ和え [キャベツ、人参、きゅうり、塩昆布、醤油] 大根のすまし汁 [大根、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] ひじき蒸しパン 牛乳 [ひじき、牛乳、ミックス粉、砂糖、アーモンドフードル]	18日(火) 運動あそび(つき) ご飯 豆腐のたこ焼き風 [豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、れんこん、ひじき、エビ、片栗粉、塩、油、ソース] もやしのナムル [もやし、きゅうり、人参、ごま油、酢、砂糖、醤油] ニラスープ [ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、塩、鶏がらだし] オレンジゼリー 菓子 [オレンジジュース、砂糖、寒天]	19日(水) おやき作り(つき) ご飯 おでん [大根、人参、里芋、鶏肉、厚揚げ、こんにゃく、竹輪、昆布、鶏がら、酒、醤油、みりん] 甘酢和え [キャベツ、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油]	20日(木) おやつ餃子作り(たいよう) クリームスバゲティ [スバゲティ、ウインナー、しめじ、玉ねぎ、あさり、人参、ピーマン、小麦粉、牛乳、マーガリン、油、コンソメ] 小松菜の和え物 [小松菜、人参、もやし、竹輪、醤油] オニオンスープ [玉ねぎ、人参、コーン、醤油、塩、鶏がらだし] 果物 塩昆布おにぎり 牛乳 [米、塩昆布]	21日(金) 食育の話(ほし) ご飯 さわらの西京焼き [さわら、ごま、味噌、砂糖、酒] マカロニサラダ [マカロニ、きゅうり、人参、シーチキン、コーン、マヨネーズ] 白菜のすまし汁 [白菜、人参、玉ねぎ、いりこ、醤油、塩] 野菜チップス 牛乳 [れんこん、油、ごぼう、醤油、みりん、砂糖、片栗粉]	22日(土) そぼろ寿司 [米、昆布、鶏ミンチ、人参、干し椎茸、油揚げ、ごぼう、酒、醤油、酢、塩、砂糖] 厚揚げの味噌汁 [厚揚げ、玉ねぎ、人参、ねぎ、いりこ、味噌] 菓子・バナナ牛乳
24日(月) ご飯 サバの梅煮 [サバ、梅干し、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] ミルクおから [おから、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、酒、チーズ、牛乳、砂糖、醤油] 大根の味噌汁 [大根、玉ねぎ、人参、油揚げ、いりこ、味噌] お好み焼き 牛乳 [小麦粉、豚肉、卵、キャベツ、ソース、牛乳、青のり、かつお節、マヨネーズ]	25日(火) あんかけ焼きそば [中華麺、豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、ピーマン、竹の子、椎茸、塩、砂糖、鶏がらだし、ごま油、醤油、酒、片栗粉] あさりのしぐれ煮 [あさり、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油] えのきのすまし汁 [えのき、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] 果物 鮭おにぎり 牛乳 [米、鮭フレーク]	26日(水) 誕生会 ご飯 麻婆豆腐 [豆腐、合びき肉、玉ねぎ、人参、竹の子、干し椎茸、ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、酒、味噌、ごま油、醤油、みりん、油] 春雨の酢の物 [春雨、人参、きゅうり、酢、砂糖、醤油] もやしのスープ [もやし、玉ねぎ、コーン、人参、醤油、塩、鶏がらだし] ココアロールケーキ 牛乳 [小麦粉、グラニュー糖、卵、バター、ココア、生クリーム]	27日(木) ホットケーキ作り(どら) ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、生姜、酒、醤油、みりん、油] 三色和え [ほうれん草、人参、キャベツ、ごま、醤油] しめじすまし汁 [しめじ、玉ねぎ、人参、いりこ、醤油、塩] チーズトースト 牛乳 [食パン、マーガリン、粉チーズ、グラニュー糖]	28日(金) うずめ飯 [米、里芋、ごぼう、人参、椎茸、鶏肉、厚揚げ、昆布、かつお節、醤油、みりん、片栗粉] 切干大根サラダ [切干大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま、砂糖、酢、醤油] わかめの味噌汁 [わかめ、玉ねぎ、人参、いりこ、味噌] 果物 フルーツポンチ 牛乳 [みかん缶、バナナ、寒天、砂糖]	29日(土) 穴子ご飯 [米、穴子、ごぼう、人参、昆布、醤油、酒、砂糖、刻みのり] 玉ねぎのスープ [玉ねぎ、人参、豆腐、醤油、塩、鶏がらだし] 菓子・バナナ牛乳
31日(月) ご飯 カレイのオーロラソース和え [カレイ、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ、ケチャップ] さつま芋と昆布の煮物 [さつま芋、人参、砂糖、刻み昆布、醤油、酒、みりん] キャベツスープ [キャベツ、玉ねぎ、人参、醤油、塩、鶏がらだし] 白桃牛乳寒 [牛乳、砂糖、寒天、白桃缶]	<div style="text-align: center;">  <h3>体を温める食材をとろう</h3> <p>食べものには、体を温めるものと冷やすものがあります。土の中でできるしょうが、ごぼう、にんじん、ねぎなどの野菜や、みそやしょう油などの発酵食品、黒豆、黒砂糖、海藻などの黒色の食材、赤身の肉や魚などは体を温めると言われています。食事に積極的に取り入れるといいでしょう。</p>  </div>				

★3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳 100ml)があります

★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります