



1月の献立表



おせち料理について



令和3年 1月 みなと子ども園



【今月の食育のテーマ】

- ・行事食の由来に興味を持ち、知ろうとする。
- ・箸を正しく持つ。

年神様にお供えるための料理だったおせち。一つひとつの料理には意味があります。

例えば

- ・黒豆・・・まめ(勤勉)に働き、まめ(健康)に暮らせますように。
- ・昆布巻き・・・「よろこぶ」の語呂あわせ。
- ・たづくり・・・豊作を願う。
- ・数の子・・・子孫繁栄を願う。

ご家庭でも、おせちの由来について、話題にしてみてくださいはいかがでしょうか。



食育活動

- ・弁当作り(さくら組) ・野菜の皮むき(ふじ組)
- ・ラップおにぎり(ばら組、ふじ組、さくら組)
- ・しめじさき・白菜ちぎり(もも組)
- ・お魚教室(もも組、うめ組、ばら組、ふじ組、さくら組)



お知らせ

- ・♡印は、新メニューです。
- ★3歳児未満は午前のおやつ牛乳(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。

4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
<p>特別保育</p>	<p>特別保育</p>	<p>味噌ラーメン・あさりのしぐれ煮 ほうれん草のナムル・果物(みかん)</p> <p>☆中華麺 豚肉にんにく 油 玉葱 人参 煮干し キャベツ もやし コーン 缶 鶏がらだし 塩 みそ こしょう ☆あさり水煮 しょうが 砂糖 醤油 ごぼう こんにやく ☆ほうれん草 もやし 人参 ごま油 醤油 酢 ごま</p> <p>わかめおにぎり・チーズ</p> <p>☆米 わかめふりかけ しらす干し 塩 ☆チーズ</p>	<p>ご飯・鮭の塩焼き・紅白なます・七草汁</p> <p>☆米 ☆サケ 塩 ☆大根 人参 酢 塩 砂糖 ごまゆず ☆白玉粉 人参 白菜 せり 大根 かつお 揚げ 煮干し 塩 醤油 三つ葉 小松菜 水菜</p> <p>フルーツサンド・牛乳</p> <p>☆食パン 生クリーム グラニュー糖 バナナ ☆牛乳</p>	<p>ご飯・豆腐の松風焼き・切干大根の含め煮 かき玉汁</p> <p>☆米 ☆豆腐 卵 鶏挽肉 玉葱 パン粉 砂糖 みそ 青のり ごま ☆切干大根 人参 さつま揚げ さやいんげん 砂糖 醤油 ☆玉葱 卵 鶏しめじ 煮干し 塩 醤油</p> <p>カルピスゼリー・おやついりこ</p> <p>☆カルピス 寒天 白桃缶 ☆いりこ</p>	<p>炊き込みご飯・じゃが芋のみそ汁 果物(バナナ)</p> <p>☆米 鶏肉 人参 しめじ ごぼう さつま揚げ 薄口醤油 ☆じゃが芋 えのき 人参 白菜 塩 わかめ 煮干し みそ ☆バナナ</p> <p>お菓子・牛乳</p> <p>☆バターケーキ ☆牛乳</p>
<p>11(月)</p> <p>成人の日</p>	<p>12(火) 鏡開き</p> <p>塩焼きそば・もやしの甘酢和え・わかめスープ</p> <p>☆中華麺 豚肉 えびいかに 玉葱 キャベツ 人参 こしょう ピーマン 油 にんにく 鶏がらだし 塩 のり ☆もやし きゅうり 人参 白菜 しらす干し 砂糖 酢 塩 ☆玉葱 えのき 人参 塩 わかめ ふ 煮干し 醤油 塩</p> <p>ぜんざい・牛乳</p> <p>☆小豆 砂糖 塩 白玉粉 ☆牛乳</p>	<p>13(水)</p> <p>ご飯・♥里芋のコロッケ・コールスローサラダ コンソメスープ・果物(みかん)</p> <p>☆米 ☆里芋 豚挽肉 玉葱 塩 小麦粉 パン粉 ほうれん草 油 ☆キャベツ 人参 コーン 缶 マヨネーズ 酢 ☆玉葱 大根 人参 白菜 かぼちゃ しめじ コンソメ 塩</p> <p>♥どうぶつパイ・牛乳</p> <p>☆パイ皮 チーズ 魚肉ソーセージ ☆牛乳</p>	<p>14(木)</p> <p>ご飯・すき焼き風煮・きゅうりのごま和え あさりのみそ汁・果物(りんご)</p> <p>☆米 ☆牛肉 玉葱 人参 しめじ ごぼう 白菜 しらたき 焼き豆腐 砂糖 醤油 ☆もやし きゅうり 人参 ごま 醤油 ☆あさり水煮 玉葱 えのき 葱 みそ 煮干し</p> <p>ヨーグルト・豆乳ウエハース</p> <p>☆ヨーグルト ☆豆乳ウエハース</p>	<p>15(金)</p> <p>ロールパン・大根のグラタン・白菜のサラダ トマトスープ</p> <p>☆ロールパン ☆大根 エリンギ ベーコン マカロニ 小麦粉 牛乳 バター かつお節 コンソメ 塩 チーズ ☆白菜 きゅうり 人参 塩 マヨネーズ ☆トマト 卵 玉葱 パセリ コンソメ 塩 わかめ</p> <p>さけおにぎり・チーズ</p> <p>☆米 サケフレーク 塩 ☆チーズ</p>	<p>16(土)</p> <p>あなごご飯・とうふのすまし汁・果物(バナナ)</p> <p>☆米 人参 ごぼう あなご 醤油 みりん 薄口醤油 刻みのり ☆絹ごし豆腐 玉葱 えのき 醤油 塩 煮干し 葱 ☆バナナ</p> <p>お菓子・牛乳</p> <p>☆せんべい ☆牛乳</p>
<p>18(月)</p> <p>ご飯・豆腐のそぼろあんかけ レバーの甘辛煮・具だくさんみそ汁</p> <p>☆米 ☆豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 砂糖 醤油 片栗粉 いんげん ☆鶏レバー にんにく しょうが 醤油 砂糖 酒 ☆玉葱 大根 かぼちゃ 揚げ ほうれん草 人参 しめじ 煮干し みそ</p> <p>いももち・牛乳</p> <p>☆カットポテト 片栗粉 砂糖 醤油 味付けのり ☆牛乳</p>	<p>19(火) 一休タイム</p> <p>ご飯・魚のムニエル・♥タラモサラダ コーンスープ</p> <p>☆米 ☆パトウ 小麦粉 油 塩 バター ☆じゃが芋 たらこ 玉葱 パセリ にんにく オリーブ油 レモン果汁 塩 こしょう ☆玉葱 コーン 缶 クリーム コーン 缶 えのき 白菜 塩 コンソメ</p> <p>野菜チップス・牛乳</p> <p>☆ごぼう 塩 醤油 みりん 片栗粉 さつま芋 油 ☆牛乳</p>	<p>20(水) 誕生日会</p> <p>親子うどん・ちくわの磯辺揚げ 小松菜の煮びたし・果物(みかん)</p> <p>☆うどん 玉葱 人参 鶏肉 干し椎茸 卵 揚げ 葱 油 醤油 みりん 煮干し 塩 ☆竹輪 青のり 油 小麦粉 ☆小松菜 白菜 揚げ 醤油 みりん 砂糖 油</p> <p>ココアロールケーキ・牛乳</p> <p>☆小麦粉 ココア 卵 グラニュー糖 バター 生クリーム ☆牛乳</p>	<p>21(木)</p> <p>ご飯・ささみのスティックコンソメ 大根のサラダ・豆乳スープ</p> <p>☆米 ☆鶏ささ身 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 コンソメ ☆大根 小松菜 人参 ごま マヨネーズ 醤油 塩 ☆玉葱 大根 豆乳 あさり水煮 しいたけ 塩 コンソメ</p> <p>さつま芋とりんごの重ね煮・牛乳</p> <p>☆さつま芋 りんご レーズン バター 砂糖 ☆牛乳</p>	<p>22(金)</p> <p>カレーライス・かみかみサラダ</p> <p>☆米 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 油 カレールウ にんにく ☆きゅうり 人参 大根 チーズ ごま 酢 醤油 マヨネーズ</p> <p>フルーツポンチ・豆乳ウエハース</p> <p>☆寒天 砂糖 バナナ みかん 黄桃缶 白桃缶 ☆豆乳ウエハース</p>	<p>23(土)</p> <p>エビピラフ・キャベツスープ・果物(バナナ)</p> <p>☆米 えび 人参 玉葱 コーン 缶 塩 こしょう コンソメ バター ☆じゃが芋 コーン キャベツ パセリ コンソメ 塩 醤油 ☆バナナ</p> <p>お菓子・牛乳</p> <p>☆ビスケット ☆牛乳</p>
<p>25(月) お魚教室</p> <p>ご飯・魚のてんぷら・ひじきの煮物 大根のみそ汁・果物(みかん)</p> <p>☆米 ☆パトウ 塩 こしょう 小麦粉 油 ☆ひじき 人参 さつま揚げ つきこんにやく 砂糖 醤油 ☆大根 人参 かぼちゃ えのき 揚げ 煮干し みそ</p> <p>ホットケーキ・牛乳</p> <p>☆ミックス粉 牛乳 卵 油 ☆牛乳</p>	<p>26(火)</p> <p>ご飯・豚肉じゃが 納豆和え・白菜のみそ汁</p> <p>☆米 ☆豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 しらたき いんげん 酒 砂糖 醤油 ☆納豆 ほうれん草 もやし 人参 醤油 のり ☆白菜 しめじ 葱 みそ 煮干し 人参</p> <p>プリン風フルーツのせ</p> <p>☆牛乳 プリン風の素 みかん 缶 パイン缶 ☆牛乳</p>	<p>27(水)</p> <p>ご飯・豆腐のたこ焼き・ハンサンスー えのきのみそ汁</p> <p>☆米 ☆豆腐 玉葱 人参 こんにゃく 葱 ながいも たこ ひじき 醤油 塩 こしょう 片栗粉 油 ソース ☆春雨 きゅうり 人参 ハム ごま 酢 醤油 ごま油 砂糖 ☆えのき 人参 玉葱 白菜 葱 煮干し 塩 醤油</p> <p>アップルパイ・牛乳</p> <p>☆りんご パイ皮 ☆牛乳</p>	<p>28(木)</p> <p>♥ツナとほうれん草のクリームスパゲティ 葉菜サラダ・ポテトスープ・果物(りんご)</p> <p>☆スパゲティ シーチキン 醤油 ほうれん草 玉葱 こしょう 牛乳 醤油 チーズ ☆白菜 きゅうり パイン缶 レーズン 酢 砂糖 塩 ☆じゃが芋 玉葱 しめじ あさり水煮 パセリ 塩 コンソメ 醤油</p> <p>チーズおにぎり</p> <p>☆米 チーズ かつお節 醤油 みりん</p>	<p>29(金) 弁当作り(さくら組)</p> <p>ご飯・エビフライ ポテトサラダ・春雨スープ</p> <p>☆米 ☆えび 小麦粉 パン粉 塩 油 ☆じゃが芋 きゅうり 人参 コーン 缶 ツナ マヨネーズ 塩 ☆春雨 玉葱 えのき 人参 塩 わかめ 醤油 塩 鶏がらだし</p> <p>♥スイートトースト・牛乳</p> <p>☆食パン おろし さつま芋 砂糖 ☆牛乳</p>	<p>30(土)</p> <p>ハヤシライス・玉葱とじゃが芋のスープ 果物(バナナ)</p> <p>☆米 牛肉 玉葱 しめじ 人参 ハヤシルウ 油 ☆玉葱 じゃが芋 しいたけ 醤油 塩 煮干し ☆バナナ</p> <p>お菓子・牛乳</p> <p>☆バターケーキ ☆牛乳</p>