



1月の献立表



1月7日は、人日の節句といって七草がゆを食べる習わしがあります。春の七草であるセリ・ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ(かすい)・スズロコ(大根)を用いて、塩で味つけをします。温かいおかゆを食べて1年の無病息災を願ひましょう。

いただきます ごちそうさま参照

令和4年1月 みなと子ども園

10(月)		11(火)		12(水)		13(木)		14(金)		15(土)	
成人の日 		ご飯・豆腐の五目あんかけ レバーの甘辛煮・白菜のみそ汁 ☆米 ☆豆腐 干し椎茸 鶏肉 玉葱 人参 砂糖 みりん 酒 醤油 片栗粉 キヌサヤ ☆鶏レバー にんにく 生姜 醤油 砂糖 酒 ☆白菜 人参 しいたけ 葱 煮干し みそ ソーセイジパイ・牛乳 ☆パイ生地 魚肉ソーセイジ ☆牛乳		サンドイッチ・キャベツのごま和え 冬野菜のミネストローネ ☆食パン マヨネーズ チーズ ハム きゅうり ☆キャベツ 醤油 ごま 人参 ☆ベーコン 人参 大根 葱 じゃが芋 マカロニ 油 トマト缶 パセリ コンソメ 		あんかけ焼きそば・ワンタンスープ 果物(みかん) ☆中華めん 豚肉 エビ 白菜 玉葱 人参 ビーマン 筋水 煮ごま油 醤油 塩 しょう油 ☆ぎょうざの皮 玉葱 チンゲン菜 醤油 鶏がらだし ひじきおにぎり・チーズ ☆米 ひじき ごぼう 干し椎茸 鶏肉 油揚げ しらす干し 薄口醤油 ☆チーズ		ご飯・魚のごまみそ焼き・紅白なます・七草汁 ☆米 ☆サバ みそ 砂糖 みりん 醤油 ごま ☆大根 人参 酢 塩 砂糖 ごまゆず果汁 ゆず ☆白玉粉 人参 白菜 せり 大根 かぶ 油揚げ 煮干し 塩 醤油 みつば 小松菜 みずな 		炊き込みごはん・キャベツのみそ汁 果物(バナナ) ☆米 鶏肉 ごぼう 人参 しめじ さつまいも 薄口醤油 ☆キャベツ 玉葱 人参 煮干し みそ 葱 	
17(月) ご飯・豆腐のおやき・小松菜のごま和え 大根のみそ汁 ☆米 骨太家族 ☆豆腐 おから シーチキン 葱 パン粉 卵 脱脂粉乳 ケチャップ ☆小松菜 人参 ごま 醤油 ☆大根 人参 南瓜 えのき 葱 煮干し みそ ブルーベリージャムサンド・牛乳 ☆食パン ブルーベリージャム ☆牛乳		18(火) ご飯・アジカツ・大豆とひじきのサラダ 野菜スープ ☆米 骨太家族 ☆アジ 塩 しょう油 小麦粉 パン粉 油 ☆ひじき 人参 ちくわ 大豆水煮 マヨネーズ 砂糖 醤油 ☆あさり 白菜 玉葱 人参 コンソメ 塩 醤油 しょう油 ♥さつま芋のりんご煮・牛乳 ☆さつま芋 りんご レーズン りんごジュース ☆牛乳		19(水) ピピンパ・中華スープ 果物(みかん) ☆米 牛肉 砂糖 醤油 ごま油 ごま卵 ほうれん草 人参 もやし にんにく 刻みのみり コンソメ ☆玉葱 人参 小松菜 豆腐 鶏がらだし 醤油 塩 ヨーグルト和え ☆ヨーグルト バナナ みかん缶 白桃缶 黄桃缶 		20(木) ナポリタン・葉果サラダ・じゃが芋のすまし汁 ☆スパゲティ 油 塩 魚肉ソーセイジ 玉葱 ビーマン ケチャップ 粉チーズ ☆キャベツ きゅうり レーズン バイン缶 酢 砂糖 塩 ☆じゃが芋 玉葱 えのき あさり 白菜 塩 醤油 おやき ☆米 ごま チーズ 桜えび しらす干し 酒 醤油 骨太家族		21(金) ご飯・鶏肉のマーマレード煮・ポパイサラダ 豆腐のみそ汁 ☆米 ☆鶏肉 マーマレード 酒 醤油 油 にんにく 砂糖 ☆ほうれん草 人参 コーン缶 醤油 ごま マヨネーズ ☆豆腐 玉葱 油揚げ 葱 煮干し みそ 杏仁豆腐風フルーツのせ ☆牛乳 杏仁豆腐の素 みかん缶 バイン缶 ストロベリーソース		22(土) 参親日 ピラフ・コーンスープ・果物(オレンジ) ☆米 鶏肉 人参 玉葱 コーン缶 塩 しょう油 コンソメ パセリ マヨネーズ ☆クリームコーン缶 玉葱 コンソメ 塩 パセリ えのき 	
24(月) 一休タイム ご飯・豆腐の松風焼き・切干大根の含め煮 わかめすまし汁 ☆米 ☆豆腐 鶏挽肉 葱 玉葱 パン粉 牛乳 砂糖 みそ ごま油 ☆切干大根 人参 さつま揚げ さやいんげん 砂糖 醤油 ☆塩わかめ 玉葱 しめじ 醤油 塩 煮干し 人参 焼き芋・牛乳 ☆さつま芋 ☆牛乳		25(火) お魚教室 ご飯・ブリの照り焼き・ひじき煮 しめじのみそ汁 ☆米 ☆ブリ 酒 生姜 砂糖 醤油 ☆ひじき さつま揚げ 人参 砂糖 こんにやく 油 みりん 醤油 ☆白菜 人参 しめじ 油揚げ 豆腐 葱 昆布 かつお節 みそ チーズ煮しパン・牛乳 ☆ミックス粉 チーズ 青のり 脱脂粉乳 ☆牛乳		26(水) ドライカレー・スティック野菜 果物(バナナ) ☆米 骨太家族 合挽肉 玉葱 人参 レーズン カレールウ 油 醤油 にんにく ☆きゅうり 人参 大根 マヨネーズ マカロニあべ川(黒蜜かけ)・牛乳 ☆マカロニ きな粉 砂糖 塩 黒砂糖 ☆牛乳		27(木) 誕生日会 チキンライス ポテトサラダ・豆乳スープ ☆米 鶏肉 人参 玉葱 コンソメ ケチャップ バター 塩 しょう油 ☆じゃが芋 きゅうり 魚肉ソーセイジ チーズ コーン缶 人参 マヨネーズ 塩 しょう油 ☆玉葱 大根 さつま芋 しめじ 豆乳 塩 コンソメ ココアロールケーキ・牛乳 ☆小麦粉 純ココア 卵 グラニュー糖 バター 生クリーム ☆牛乳		28(金) 五目うどん・即席揚げ・南瓜の含め煮 果物(オレンジ) ☆うどん 鶏肉 玉葱 人参 油揚げ 葱 煮干し 塩 醤油 しいたけ ☆きやべつ きゅうり 人参 塩 醤油 塩っぱ ☆南瓜 砂糖 醤油 わかめおにぎり・チーズ ☆米 骨太家族 わかめふりかけ ☆チーズ		29(土) カルシウムご飯・具だくさんみそ汁 果物(バナナ) ☆米 桜えび しらす干し かつお節 塩わかめ ごまごま油 醤油 酒 ☆人参 玉葱 南瓜 えのき 油揚げ チンゲン菜 みそ 煮干し 鶏肉 豆腐 	
31(月) ブラジルフェス ロールパン・チキンムニエル・コールスローサラダ ♥ムケッカ ☆ロールパン ☆鶏肉 塩 しょう油 小麦粉 油 ☆きやべつ 人参 コーン缶 マヨネーズ 酢 ☆イカ エビ にんにく 生姜 オリーブ油 玉葱 ビーマン パプリカ 南瓜 トマト缶 塩 コンソメ しょう油 レモン汁 ボンデケーキ・牛乳 ☆白玉粉 ミックス粉 粉チーズ 油 ☆牛乳		【今月の食育テーマ】 ・4つのおさらについて知ろう 黄色・・・体を動かす 赤色・・・筋肉や血を作る 緑色・・・体の調子を整える 白色・・・おいしい味のお手伝い 		【今月の食育活動】 ・7日(金) おせち・七草がゆ等の行事食の話(さくら・ばら) ・7日(金) 七草に触れる(さくら・ばら) ・17日(月) 一休タイム(ふじ) ・25日(火) お魚教室(全クラス) ・6日(木) 19日(水) 28日(金) ラップおにぎり(幼児) 		☆3歳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。 ♡は、新メニューです。 					