



# 1月の献立表



令和 6年 1月

みなと子ども園



【今月の食育テーマ】  
4つのお皿を知ろう

◇今月の食育活動◇

- 9日 七草に触れよう
- 12日 ごま団子作り(さくら組)
- 25日 一休タイム(さくら組)



8(月)		9(火)		10(水)		11(木)		12(金)		13(土)			
<b>成人の日</b> 		<b>鶏飯・紅白なます・七草汁</b> ☆米 鶏肉 人参 ごぼうしめじ 醤油 三温糖 きぬさや ☆大根 人参 酢塩 三温糖 ごまゆず ☆豆腐 人参 白菜 せり大根 かぶ 油揚げ かつおだし 塩 醤油 小松菜 みずな		<b>きのこスパゲティ・コールスローサラダ</b> <b>果物(みかん)</b> ☆スパゲティ ベーコン 玉葱 人参 えのき 椎茸 しめじ ビーマン 油 プイオン 醤油 刻みのり ☆キャベツ きゅうり レーズン バイオン 酢塩 しょう油		<b>ご飯・厚揚げと春雨の煮物</b> <b>三色和え・アサリのみそ汁・果物(バナナ)</b> ☆米 ☆生揚げ 人参 豚肉 玉葱 春雨 干し椎茸 しょうが にんにく 鶏がらだし 醤油 ☆小松菜 人参 もやし 醤油 ☆あさり水煮 玉葱 えのき 煮みそ かつおだし		<b>特別保育</b> 		<b>特別保育</b> 		<b>梅菜飯・具だくさんみそ汁・果物(バナナ)</b> ☆米 梅菜飯の素 ☆人参 玉葱 かぼちゃ えのき 油揚げ 葱 豆腐 かつおだし みそ 	
<b>15(月)</b> <b>ご飯・鶏肉のレモン焼き・キャベツのゆかり和え</b> <b>豆腐のみそ汁</b> ☆米 ☆鶏肉 塩 しょうが にんにく レモン パセリ 油 ☆キャベツ 人参 きゅうり ゆかり ☆豆腐 人参 玉葱 わかめ 葱 かつおだし みそ		<b>16(火)</b> <b>ご飯・松風焼き・ほうれん草の磯和え</b> <b>ふのすまし汁・果物(みかん)</b> ☆米 ☆豆腐 鶏ミンチ 玉葱 人参 パン粉 三温糖 みそ 青のり ごま ☆ほうれん草 人参 もやし のり 醤油 ☆おつゆふ 玉葱 人参 えのき 葱 かつおだし 塩 醤油		<b>17(水)</b> <b>ご飯・豚大根・即席漬け・きのこの中華スープ</b> ☆米 ☆豚肉 大根 人参 こんにやく 生揚げ しょうが いんげん みそ 醤油 三温糖 ☆キャベツ きゅうり 人参 醤油 塩 ☆玉葱 えのき しめじ わかめ 鶏がらだし 塩 醤油		<b>18(木)</b> <b>ご飯・★鮭の塩焼き・納豆和え</b> <b>かぶのみそ汁</b> ☆米 ☆さけ 塩 ☆納豆 小松菜 きゃべつ 人参 のり 醤油 ☆かぶ しめじ 玉葱 油揚げ 人参 チンゲン菜 かつおだし みそ		<b>19(金)</b> <b>具沢山みそちゃんぽん</b> <b>じゃが芋のそぼろ煮・果物(みかん)</b> ☆中華麺 豚肉 むきえび かまぼこ 人参 キャベツ みそ 干し椎茸 きくらげ きぬさや ごま油 にんにく 鶏がらだし ☆じゃが芋 人参 いんげん 豚ミンチ 三温糖 醤油		<b>20(土)</b> <b>エビピラフ・わかめスープ・果物(バナナ)</b> ☆米 むきえび 人参 玉葱 コーン 塩 しょう油 マヨネーズ ☆わかめ 白菜 人参 しめじ 鶏がらだし 塩			
<b>ふかし芋・牛乳</b> ☆さつま芋 ☆牛乳		<b>バナナケーキ・牛乳</b> ☆バナナ 小麦粉 B.P パター 三温糖 卵 脱脂粉乳 レモン ☆牛乳		<b>じゃが丸くん・牛乳</b> ☆じゃが芋 パター 味付けのり 塩 片栗粉 ☆牛乳		<b>パンキンパン・牛乳</b> ☆おろしかぼちゃ 三温糖 バイ生地 ☆牛乳		<b>きつねおにぎり・牛乳</b> ☆米 油揚げ 三温糖 醤油 かりごま ☆牛乳		<b>菓子・牛乳</b> ☆甘辛せんべい ☆牛乳			
<b>22(月)</b> <b>ご飯・ポークチャップ・小松菜のマヨネーズ和え</b> <b>なめこのすまし汁</b> ☆米 ☆豚肉 にんにく しょうが トマト マトケチャップ ウスターソース 三温糖 塩 ☆小松菜 コーン きゅうり マヨネーズ 醤油 ☆なめこ 玉葱 人参 豆腐 葱 かつおだし 塩 醤油		<b>23(火)</b> <b>★ドライカレー・海藻サラダ・果物(みかん)</b> ☆米 合ミンチ 玉葱 人参 にんにく レーズン カレールウ 油 醤油 ☆ブロッコリー 人参 むきえび わかめ ごま油 酢 醤油 塩 しょう油		<b>24(水)</b> <b>親子うどん・南瓜の含め煮・竹輪のさっぱり和え</b> <b>果物(バナナ)</b> ☆うどん 玉葱 人参 鶏肉 干し椎茸 卵 油揚げ 葱 油 醤油 みりん かつおだし 塩 ☆かぼちゃ 人参 三温糖 醤油 ☆キャベツ きゅうり 小松菜 焼き竹輪 油 醤油 りんご酢		<b>25(木)</b> <b>ご飯・麻婆豆腐・春雨のサラダ・ニラスープ</b> ☆米 ☆木綿豆腐 豚ミンチ 油 にんにく 酒 干し椎茸 人参 玉葱 たけのこ 水煮 葱 みそ 醤油 しょうが ☆きゅうり 人参 春雨 ツナ 醤油 酢 三温糖 ごま油 ☆もやし しめじ 玉葱 葱 鶏がらだし 塩 醤油		<b>26(金)</b> <b>山形フェス</b> <b>★ブリ丼・♥山形芋煮・果物(みかん)</b> ☆米 ぶり にんにく しょうが 片栗粉 油 三温糖 醤油 酒 みりん ほうれん草 人参 ☆里芋 牛肉 ごぼう 長ねぎ こんにやく 酒 三温糖 かつお・昆布だし 醤油		<b>27(土)</b> <b>ひじきご飯・南瓜のみそ汁・果物(バナナ)</b> ☆米 ひじき 干し椎茸 ごぼう 鶏肉 油揚げ しらす干し 薄口醤油 ☆かぼちゃ 玉葱 油揚げ 葱 みそ かつおだし			
<b>29(月)</b> <b>ご飯・高野豆腐の卵とじ</b> <b>ほうれん草のコーンとえ・★あさりのスープ</b> ☆米 ☆高野豆腐 鶏肉 人参 玉葱 しめじ 卵 いんげん 醤油 砂糖 みりん ☆ほうれん草 人参 コーン 醤油 すりごま ☆あさり水煮 人参 玉葱 大根 塩 醤油 プイオン		<b>30(火)</b> <b>★フルーツロールケーキ</b> ☆小麦粉 卵 グラニュー糖 生クリーム 白桃 黄桃 パター いちご		<b>31(水)</b> <b>ご飯・鮭のソテー・彩り野菜・田舎スープ</b> <b>果物(みかん)</b> ☆米 ☆さけ 塩 小麦粉 マーガリン ビーマン 人参 玉葱 コーン 油 しょう油 ☆鶏肉 にんにく 玉葱 じゃが芋 白菜 人参 葱 油 鶏がらだし 醤油 塩		<b>りんごジャムサンド・牛乳</b> ☆食パン りんごジャム ☆牛乳		<b>プリン風フルーツのせ・クラッカー</b> ☆プリン風の素 牛乳 みかん 白桃 ☆クラッカー		<b>菓子・牛乳</b> ☆ビスケット ☆牛乳			
<b>カルシウムラスク・牛乳</b> ☆食パン 粉チーズ グラニュー糖 かりごま 青のり マーガリン ☆牛乳		<b>牛乳寒いちごソースかけ・豆乳ウエハース</b> ☆牛乳 寒天 三温糖 いちごスライス ☆豆乳ウエハース		<b>豆腐ブラウニー</b> ☆豆腐 ホットケーキミックス ピュアココア 三温糖 牛乳 油		<b>春の七草</b> 春の七草とは、セリ・ナスナ・ゴギョウ・ハコ ペラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ (ダイコン)です。7日に七草がゆを食べると、 1年間病気にならず、元気に過ごせるといわれ ています。正月に、つい食べ過ぎて疲れた胃腸 にとっては、優しい食べ物ですね。		<b>★3歳未満は午前のおやつ(牛乳100ml)</b> <b>があります。</b> <b>☆行事、材料の都合により献立を一部変更</b> <b>することがあります。</b> <b>♥は、新メニューです。</b>					

## 春の七草

春の七草とは、セリ・ナスナ・ゴギョウ・ハコペラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)です。7日に七草がゆを食べると、1年間病気にならず、元気に過ごせるといわれています。正月に、つい食べ過ぎて疲れた胃腸にとっては、優しい食べ物ですね。

\*七草の種類や風習は、地域によって違います。

☆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。

さくら組のリクエストメニューを入れていきます。楽しみにしてください。  
 ★は、リクエストメニューです。