



# 1月の献立表

令和4年1月 つくし保育園



あけましておめでとうございます  
今年もどうぞよろしくお願ひいたします



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3	4 希望保育	5	6	7 人日の節句	8
 魚のみそマヨ焼き <small>バトウ、みそ、マヨネーズ、付)コーン</small> かぶの酢の物 <small>かぶ、人参、ごま</small> えのきのすまし汁 <small>えのき、玉ねぎ、人参、わかめ</small> 果物	<b>お弁当持参の日</b>  菓子 牛乳	オレンジチキン <small>鶏肉、オレンジジュース、付)アロココー</small> 小松菜のじゃこ和え <small>小松菜、人参、ちりめんじゃこ</small> 具だくさんみそ汁 <small>大根、人参、ごぼう、油揚げ、長ねぎ</small> 抹茶黒豆マフィン 牛乳	魚の塩焼き <small>鮭、付)粉ふき芋</small> 切干大根梅肉和え <small>切干大根、きゅうり、梅干、かつお節</small> 七草汁 <small>大根、かぶ、セリ、白菜、人参</small> 果物 菓子 牛乳	牛丼 <small>牛肉、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく</small> ごま酢和え <small>キャベツ、きゅうり、もやし</small> 玉ねぎのみそ汁 <small>玉ねぎ、人参、豆腐、ねぎ</small> 菓子 牛乳	
10 成人の日	11 鏡開き	12	13	14 餅つき	15
 豆腐入り松風焼き <small>豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ 付)アロココー</small> ひじきサラダ <small>ひじき、きゅうり、人参、ツナ</small> しめじのすまし汁 <small>しめじ、玉ねぎ、わかめ</small> 果物	鶏肉、玉葱、じゃが芋、人参 マカロニサラダ <small>マカロニ、きゃげつ、人参、ハム、胡瓜</small> 果物  ジャムサンド 牛乳	チキンカレー <small>鶏肉、玉葱、じゃが芋、人参</small> マカロニサラダ <small>マカロニ、きゃげつ、人参、ハム、胡瓜</small> 果物  ジャムサンド 牛乳	ロールパン 根菜のクリームシチュー <small>鶏肉、れんこん、さつまいも、人参</small> 鮭の塩焼き <small>鮭 付)トマト</small> きんぴら <small>ごぼう、人参</small> 菓子 牛乳	お雑煮 <small>鶏肉、お餅、人参、大根、白菜</small> よもぎきな粉餅 <small>(未満児)</small> 鮭わかめおにぎり 具だくさん汁 果物 人参ゼリー	豚焼肉丼 <small>豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン</small> バンサンスー <small>春雨、胡瓜、人参、ハム、ごま</small> わかめスープ <small>わかめ、白ネギ、ごま</small> 菓子 牛乳
17	18 カミカミday	19	20	21 誕生会	22
ちゃんぽんめん <small>麺、豚肉、玉葱、人参、キャベツ</small> 南瓜のそぼろ煮 <small>南瓜、鶏ミンチ</small> 焼きししゃも <small>ししゃも</small> 果物 大根菜おにぎり カリカリいりこ	もち麦入りご飯 高野豆腐ハンバーグ <small>合いびき肉、玉ねぎ、付)トマト</small> れんこんとツナサラダ <small>レンコン、キャベツ、人参、コーン、ツナ</small> 大根のみそ汁 <small>大根、人参、油揚げ、ねぎ</small> かみかみ天ぷら 牛乳	ひじきご飯 <small>ひじき、人参、ごぼう、ツナ</small> 厚揚げと 豚肉の煮物 <small>厚揚げ、豚肉、昆布</small> 野菜の澄まし汁 <small>じゃが芋、玉ねぎ、人参、ネギ</small> ヨーグルト和え	チキン南蛮 <small>鶏肉、玉ねぎ、きゅうり、マヨレ</small> 小松菜の磯和え <small>小松菜、人参、もみり</small> かぼちゃのみそ汁 <small>かぼちゃ、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ</small> 菓子 牛乳	豚肉の生姜焼き <small>豚肉、しょうが 付)キャベツ</small> 春雨サラダ <small>春雨、人参、胡瓜、ハム、ゴマ</small> かきたま汁 <small>鶏卵、玉葱、人参、ネギ</small> 果物 お好み焼き 牛乳	ドライカレー <small>合いびき肉、玉ねぎ、人参</small> あさりのしぐれ煮 <small>あさり、しょうが</small> キャベツスープ <small>キャベツ、玉ねぎ、もやし、パセリ</small> 菓子 牛乳
24	25 雪遊び	26	27	28	29
みそ煮込みうどん <small>うどん、鶏肉、白菜、長ねぎ、ごぼう</small> さつまいもの天ぷら <small>さつまいも、小麦粉</small> ひじきの華風和え <small>ひじき、きゅうり、人参、ハム、ごま</small> キャベツ炊き込み チーズ	<b>お弁当の日</b> <b>焼き芋屋さん</b>  黒糖きなこ揚げパン 牛乳	ハヤシライス <small>牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、シジ</small> 菜果サラダ <small>白菜、胡瓜、パイン</small> 果物  青りんごゼリー	すき焼き風煮 <small>牛肉、大根、人参、白菜、焼き豆腐</small> ホーレン草のゴマ和え <small>ほうれん草、キャベツ、人参、ごま</small> 麩の澄まし汁 <small>麩、人参、玉葱、ネギ</small> 果物 菓子 牛乳	黒米ごはん・果物 バトウのゆかり天ぷら <small>バトウ、ゆかり、付)トマト</small> 野菜のかき揚げ <small>ごぼう、玉葱、人参、ピーマン</small> なめこのみそ汁 <small>なめこ、玉ねぎ、わかめ</small> (以上児)みたらし団子 (未満児)わかめ	大豆ピラフ <small>水煮大豆、じゃこ、人参、玉ねぎ</small> 塩っぺ和え <small>キャベツ、きゅうり、人参、塩昆布</small> ポテトスープ <small>じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、パセリ</small> 菓子 牛乳

31 体操教室
肉みそスパゲッティ <small>合いびき肉、玉ねぎ、トマト、粉チーズ</small> ごぼうサラダ <small>ごぼう、人参、きゅうり、ツナ</small> 野菜スープ <small>キャベツ、玉ねぎ、えのき</small> 果物 オムライスおにぎり チーズ

**めか床作り始めます**

米めかから昔ながらのめか床を作って、色々な野菜のめか漬けを味わってみようと思います。毎日めか床のお世話が必要です。お世話する子ども達の反応がとても楽しみです!(^^)!

