



1月予定献立表 若葉保育園



今月の目標 「行事食や伝統食を学ぼう」

令和4年度

| 日 | 曜日 | 9時おやつ | 給食 | 15時おやつ | エネルギーになるもの | 体をつくるもの | 体の調子を整えるもの | 備考 |
|----|----|--------------|--|----------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|---------------|
| 4 | 水 | お菓子 お茶 | 愛情弁当の日 | お菓子 お茶 | | | | 保育始め |
| 5 | 木 | 果物 お茶 | ・チリコンカン ・スパゲティーサラダ ・白菜スープ ・果物 | 芋きんとん 牛乳 | お米・砂糖・スパゲティ マヨネーズ・さつまい | 大豆・牛肉・牛乳 | 玉ねぎ・トマト・胡瓜 人参・白菜・バナナ | 手作りおやつ |
| 6 | 金 | 枝豆 牛乳 | ・魚の西京焼き ・ほうれん草のごま和え ・すまし汁 ・果物 | 七草がゆ お茶 | お米・砂糖・油 | 鮭・みそ・豆腐・牛乳 | ほうれん草・人参・もやし 玉ねぎ・みかん・大根・カブ | 七草 手作りおやつ |
| 7 | 土 | 果物 牛乳 | ・お野菜ラーメン ・ひじきの煮物 ・ブロッコリー ・果物 | お菓子 ミルク | お米・砂糖・油・中華麺 蒟蒻・お菓子 | 豚肉・ひじき・油揚げ ミルク・牛乳 | キャベツ・人参・椎茸 ブロッコリー・みかん・バナナ | |
| 10 | 火 | ゼリー お茶 | ・チキンカレー ・キャベツサラダ ・ゆで卵 ・果物 | せんべい、いりこ 牛乳 | お米・砂糖・マヨネーズ じゃが芋・蒟蒻・お菓子 | とり肉・卵・牛乳 いりこ | 玉ねぎ・人参・キャベツ ブロッコリー・バナナ | |
| 11 | 水 | パン 牛乳 | ・アジのがまだす揚げ ・紅白なます ・白菜の味噌汁 ・果物 | ぜんざい お茶 | お米・砂糖・小麦粉 油・ごま・白玉粉・パン | アジ・小豆・豆腐 みそ・牛乳 | 人参・パセリ・大根 トマト・白菜・りんご | 鏡開き 手作りおやつ |
| 12 | 木 | お菓子 お茶 | ・松風焼き ・ポテトサラダ ・かきたま汁 ・果物 | ごまラスク ミルク | お米・砂糖・じゃが芋 マヨネーズ・パン・ごま | 豚肉・豆腐・卵 ツナ・ミルク | 玉ねぎ・人参・胡瓜 ブロッコリー・みかん | 手作りおやつ |
| 13 | 金 | かみかみ昆布 牛乳 | ・すり身のふんわり揚げ ・たたきごぼう ・野菜スープ ・果物 | きつねおにぎり お茶 | お米・砂糖・油 ごま | すり身・豆腐・ベーコン 油揚げ・昆布・牛乳 | 小松菜・人参・ごぼう キャベツ・玉ねぎ・バナナ | 手作りおやつ |
| 14 | 土 | 果物 お茶 | ・ほうとう風うどん ・わかめの酢の物 ・田作り ・果物 | お菓子 牛乳 | お米・砂糖・うどん ごま・お菓子 | とり肉・みそ・わかめ しらす・いりこ・牛乳 | 南瓜・ごぼう・人参・大根 トマト・みかん・りんご | |
| 16 | 月 | 枝豆 お茶 | ・中華丼 ・さつまいとひじきのサラダ ・味噌汁 ・果物 | あんまん ミルク | お米・砂糖・さつまい マヨネーズ・ホットケーキ粉 | 豚肉・うずら卵・ひじき 油揚げ・みそ・あんこ・ミルク | 白菜・人参・玉葱・胡瓜 ほうれん草・バナナ・枝豆 | 手作りおやつ |
| 17 | 火 | お菓子 お茶 | ・ぶりの照り焼き ・小松菜の白和え ・すまし汁 ・果物 | チーズケーキ お茶 | お米・砂糖・ごま 小麦粉・お菓子 | ぶり・豆腐・竹輪・卵 油揚げ・わかめ・チーズ | 小松菜・人参・玉葱 トマト・みかん | 手作りおやつ |
| 18 | 水 | 果物 牛乳 | ・さつまいコロッケ ・大根サラダ ・ふりかけ ・卵スープ ・果物 | お菓子 ミルク | お米・砂糖・油・小麦粉 さつまい・パン粉・菓子 | 豚肉・卵 ミルク・牛乳 | 玉ねぎ・大根・人参・胡瓜 りんご・もも缶 | |
| 19 | 木 | パン 牛乳 | ・筑前煮 ・ブロッコリーのごまマヨ和え ・わかめの味噌汁 ・果物 | お菓子 牛乳 | お米・砂糖・ごま・里芋 マヨネーズ・パン・お菓子 | とり肉・わかめ みそ・牛乳 | 人参・ごぼう・蓮根・椎茸 ブロッコリー・バナナ | |
| 20 | 金 | いりこ お茶 | ・鮭のおろし焼き ・カラフルきんぴら ・ワンタンスープ ・果物 | 煮豆 牛乳 | お米・砂糖・マヨネーズ こんにゃく・ワンタン | 鮭・ベーコン・豚肉 金時豆・牛乳・いりこ | 人参・ごぼう・ピーマン 小松菜・みかん | 手作りおやつ |
| 21 | 土 | お菓子 お茶 | ・ナポリタン ・野菜スティック ・かぼちゃスープ ・果物 | ふかし芋 ミルク | お米・砂糖・スパゲティ マヨネーズ・さつまい | ウインナー・牛乳 チーズ・ミルク | 人参・玉ねぎ・ピーマン 胡瓜・南瓜・りんご | |
| 23 | 月 | 枝豆 お茶 | ・具だくさんカレー・ひじきのスキムサラダ ・フルーツヨーグルト | お菓子 牛乳 | お米・砂糖・マヨネーズ じゃが芋・お菓子 | 豚肉・ひじき・ハム ミルク・ヨーグルト・牛乳 | 人参・玉ねぎ・南瓜・みかん ほうれん草・りんご・バナナ | |
| 24 | 火 | 果物 牛乳 | ・アジのパン粉焼き(タルタル付)・パンサンスー ・大根の味噌汁 ・果物 | 豆乳もち お茶 | お米・砂糖・小麦粉・マヨ パン粉・春雨・片栗粉 | アジ・チーズ・卵 みそ・豆乳・牛乳 | 胡瓜・人参・大根・しめじ りんご・みかん | 手作りおやつ |
| 25 | 水 | お菓子 お茶 | ・鶏の唐揚げ ・フレンチサラダ ・小松菜と卵のスープ ・海苔 ・果物 | パン ミルク | お米・砂糖・油 片栗粉・パン・お菓子 | とり肉・卵 のり・ミルク | キャベツ・人参・胡瓜 みかん・小松菜・バナナ | |
| 26 | 木 | かみかみ昆布 牛乳 | ・煮込みハンバーグ・こぶき芋、付け合わせ ・カブのスープ ・果物 | ごまサブレ 牛乳 | お米・砂糖・じゃが芋 小麦粉・ごま・バター | 豚肉・豆腐・卵 牛乳・昆布 | 玉ねぎ・人参・カブ ブロッコリー・椎茸・みかん | 手作りおやつ |
| 27 | 金 | 果物 牛乳 | ・魚の煮付 ・わかめサラダ ・納豆 ・とん汁 ・果物 | おにぎり お茶 | お米・砂糖・ごま | 白身魚・わかめ・納豆 豚肉・豆腐・みそ・牛乳 | もやし・胡瓜・トマト・玉葱 ごぼう・人参・バナナ・もも缶 | 手作りおやつ |
| 28 | 土 | お菓子 牛乳 | ・皿うどん ・切干大根の煮物 ・とうふのすまし汁 ・果物 | お菓子 牛乳 | お米・砂糖・油 中華麺・お菓子 | 豚肉・かまぼこ 豆腐・わかめ・牛乳 | キャベツ・人参・玉葱 切干大根・みかん | |
| 30 | 月 | チーズ お茶 | ・牛丼 ・白菜のごま和え ・芋の天ぷら ・果物 | お菓子 ミルク | お米・砂糖・油 さつまい・ごま・お菓子 | 牛肉・卵 ミルク・チーズ | 玉ねぎ・人参・白菜 バナナ | |
| 31 | 火 | 果物 お茶 | ・ツナマカロニグラタン ・かぼちゃサラダ ・ワカメとえのきのスープ ・果物 | クロックムッシュ 牛乳 | お米・砂糖・バター マヨ・マカロニ・パン | ツナ缶・ミルク・チーズ ハム・わかめ・牛乳 | 玉ねぎ・南瓜・胡瓜 人参・えのき・みかん・バナナ | 手作りおやつ |



1月4日(水) 愛情弁当の日

*お弁当の日となっていますのでご準備をお願いします。

1月6日(金) 七草がゆ

*今年7日が土曜日の為、金曜日に予定しています。

1月11日(火) 鏡開き

*保育園で育てた小豆をぜんざいにしていただきます。

*1月の献立には、いくつかのお正月料理や伝統食が入っています。
ご家庭でも、おせち料理を囲み話題にしてみてください☆

春の七草 (七草がゆ)

1月7日は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、栄養素を摂り、無病息災を願います。また、お正月にごちそうを沢山食べていっぱいになったお腹を、休ませてあげるためにも七草がゆを食べます。