

1月の献立



令和6年

同仁東保育園

日曜	副食	主食	主な食材	3才未満児 午前間食	全児 全間食
1月					
2月					
3月					
4月	野菜カシャー・牛乳・フルーツ和え	ごはん	南瓜・じゃが芋・玉葱・人参・パプリカ・豚肉	リッツ・牛乳	フランクフルト・麦茶
5月	春巻き・ひじきとわかろニのサラダ・味噌汁	なめし	ひじき・枝豆・カニカマ・白菜・もやし・豚肉	するめ・牛乳	りんごケーキ・牛乳
6月	野菜たっぷりきつねうどん・バナナ	うどん	白菜・もやし・人参・あげ・鶏肉・わかめ	せんべい・牛乳	バナナスプレッパパン ^乳
7日					
8月					
9月	けんちんうどん・竹輪の天ぷら	うどん	大根・人参・牛蒡・蒟蒻・豚肉・竹輪	クッキー・牛乳	ゴキウ布おにぎり・麦茶
10月	水炊き・焼売・みかかん	わかめごはん	白菜・大根・ねぎ・人参・水菜・鶏肉	たべっこ動物・牛乳	ふかし芋・牛乳
11月	鮭の味噌マヨ焼き・彩和え・すまし汁	ごはん	鮭・キャベツ・胡瓜・カニカマ・玉葱・人参	歌舞伎揚げ・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
12月	麻婆豆腐・伴三絲・味噌汁	ごはん	豆腐・玉葱・人参・椎茸・豚肉・卵	ゴラスティック・牛乳	プリン・せんべい
13日	ミートソーススパゲティ・バナナ・野菜スープ	スパゲティ	キャベツ・もやし・玉葱・人参・豚肉・鶏肉	せんべい・牛乳	牛乳パン・牛乳
14日					
15月	ハヤシライナス・牛乳・ミモザサラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・胡瓜・豚肉	塩せんべい・牛乳	原宿ポック・麦茶
16月	薩摩芋のシチュー・チキンナゲット・ツナサラダ・牛乳	ピーナツパン	薩摩芋・玉葱・人参・キャベツ・鶏肉・ツナ	ワビービスケット・牛乳	ソノール・せんべい
17月	中華丼・杏仁豆腐・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・椎茸・白菜・豚肉・海老	プチ・牛乳	芋かりんとう・牛乳
18月	鯖のみぞれ煮・南瓜のサラダ・切り干し大根のかきたまスープ	ごはん	大根・白菜・人参・鯖・南瓜・卵	ビスケット・牛乳	ホットケーキ・牛乳
19日	チキンの塩こうじ焼き・もやしサラダ・具だくさん汁	ごはん	もやし・胡瓜・人参・白菜・大根・鶏肉	リッツ・牛乳	ゼリー・せんべい
20日	おにぎり・バナナ・豚汁	おにぎり	大根・白菜・人参・ねぎ・鶏肉・豚肉	せんべい・牛乳	ポーナツ・牛乳
21日					
22月	きのこたっぷりチキンカレー・牛乳・フレンチサラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・えのき・鶏肉	昆虫・牛乳	アメリカンポック・麦茶
23月	★すみれ組リクエストメニュー★味噌ラーメン・大学芋・もみづけ	中華麺	キャベツ・もやし・玉葱・薩摩芋・胡瓜・豚肉	クッキー・牛乳	焼きおにぎり・牛乳
24月	なめ茸納豆・中華風サラダ・薩摩汁	ごはん	納豆・大根・人参・薩摩芋・玉葱・豚肉	たべっこ動物・牛乳	クリームパン・牛乳
25月	ホツケの塩焼き・ひじき煮・ブロッコリー・トマト・味噌汁	ごはん	ホツケ・ひじき・人参・椎茸・あげ・豆腐	歌舞伎揚げ・牛乳	フルーチェ・せんべい
26日	金豆腐ハンバーグ・マカロニサラダ・味噌汁	ごはん	豆腐・鶏肉・玉葱・胡瓜・ハム・あげ	ゴラスティック・牛乳	フライドポテト・牛乳
27日	土根菜うどん	うどん	大根・牛蒡・ねぎ・人参・豚肉・バナナ	せんべい・牛乳	いちごスプレッパパン ^乳
28日					
29月	タコライス・バナナ・和風ポトフ	ごはん	豚肉・玉葱・大根・白菜・人参・じゃが芋	塩せんべい・牛乳	肉まん・牛乳
30日	中華風うどん・肉団子・ブロッコリー	うどん	白菜・玉葱・人参・椎茸・にら・豚肉	ワビービスケット・牛乳	デニッシュパン・牛乳
31日	水すき焼き風煮・もみづけ・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・豆腐・豚肉・大根・胡瓜	プチ・牛乳	薩摩芋ケーキ・牛乳

昔からの行事食を大切に

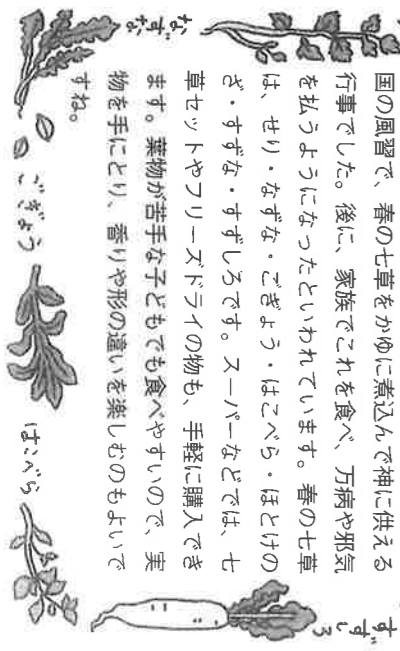


3歳未満児	エナリギー	タンパク質
453kcal		15.5g
3歳以上児	628kcal	22.1g

都合により、献立が変更になる場合があります。

七草がゆで体をリフレッシュ

1月7日の朝に食べる七草がゆは、もともとは中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで神に供える行事でした。後に、家族でこれを食べ、万病や邪気を払うようになったといわれています。春の七草は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろです。スーパーなどでは、七草セットやフリーズドライのものも、手軽に購入できます。葉物が苦手な子どもでも食べやすいので、実物を手にとり、香りや形の違いを楽しむのもよいですね。



年末年始はゆっくり皆さんでお休みできましたでしょうか。

今年も1月つかり食べて、元気に過ごしていきたいですね。どうぞよろしくお願いします。さてお正月といえはおせち料理ですが、皆さんは何か召し上がりましたか？

一年を通していろんな行事がありますが、このおせち料理は種類も多く、そしてたくさんの方に込められた昔から食べられている行事食です。伊達まき、栗きんとん、黒豆などは甘くて、お子さんも食べやすいお料理ですね。なますや田作り、昆布巻き、数の子などなじみがありますね。中には、くわいとかちよろぎとか、普段聞いたことのないような食材も入っています。このおせち料理は、新年に各家庭に訪れる歳神様へのお供え物です。そして、台所の火の神様にも休んでもらえるよう、日持ちするようなお料理が多いためしつかりと味がついています。今は、なかなかおせち料理を召し上がるご家庭も少なくなっていますが、食べ物に感謝する気持ちやみんなが幸せに暮らせるように思う気持ちはお子さんにずっと伝えていきたいですね。

七日には七草がゆ、二月には節分と続きますね。ご家庭で昔ながらの大切な行事を、お子さんと楽しんで迎えていただけたらと思います。