



# 1月のこんだて

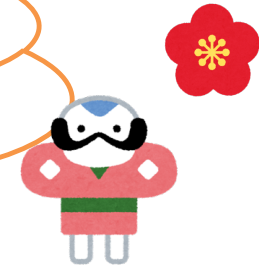


令和4年1月1日 枚田みのり保育園



あけましておめでとうございます。本年も子どもたちの好奇心や食欲を育てていきたいと思ひます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

1年のはじまりは、お正月のおせち料理や、七草がゆ、鏡開きなど、伝統行事とともに行事食や郷土料理を食べる機会が多いですね。1月の献立にも、おせち料理にちなんだきんとんや田作り、七草がゆにちなんだ七草ごはんを提供します。



3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	
休園	赤米ご飯・おでん風煮込み・きんとん すまし汁(小松菜・えのき) ☆ 精白米 ☆ 大根 にんじん 焼き竹輪 鶏もも 生揚げ ☆ さつまいも くり甘露煮 ☆ こまつな えのきたけ にんじん たまねぎ	ご飯・鮭のマヨネーズ焼き ペイクドじゃが・みそ豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ マヨネーズ 人参 たまねぎ パセリ 鮭 ☆ じゃがいも あおさ なたね油 ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれん草 豆乳	ご飯・鱈の白みそ焼き・野菜のソテー すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ さわら 甘みそ ☆ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 青ねぎ	七草ごはん・豚のしょうが煮 かぼちゃのオープン焼き・みそ汁(白菜) ☆ 精白米 だいごんの葉 だいごん かぶ ☆ 豚肉 しょうが たまねぎ 人参 いんげん ☆ かぼちゃ プロセスチーズ ☆ はくさい にんじん たまねぎ 青ねぎ	ご飯・とりの照り焼き きゃべつのゴマ和え・みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも ☆ キャベツ にんじん もやし ごま ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ	
	牛乳・みかんケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ みかん缶詰 ホットケーキミックス	牛乳・りんご・田作り ☆ 普通牛乳 ☆ りんご ☆小魚 ごま	牛乳・オレンジゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ みかんジュース みかん缶詰 寒天	牛乳・きなこクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ きな粉 薄力粉 有塩バター	牛乳・バナナケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ホットケーキミックス	
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
	成人の日	ご飯・カレーの煮つけ・きんぴら みそ汁(かぼちゃ)・納豆 ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ だいごん たけのこ ごぼう きやいんげん いりごま 人参 ☆ かぼちゃ 人参 たまねぎ ほうれんそう お茶・フルーツヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ ヨーグルト バナナ りんご みかん缶	ご飯・鶏肉のから揚げ もやしのごま酢和え・わかめスープ ☆ 精白米 ☆ おろししょうが 片栗粉 鶏もも なたね油 おろしにんにく ☆ もやし キャベツ いりごま にんじん ☆ わかめ 人参 玉ねぎ 木綿豆腐 切干し大根	ご飯・ぎせい豆腐・かぼちゃ煮 みそミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 人参 たまねぎ 卵 木綿豆腐 ひじき 青ねぎ ☆ かぼちゃ ☆ 人参 たまねぎ ほうれんそう さつまいも 普通牛乳	ご飯・さばの照り焼き・ひじきサラダ もやしスープ ☆ 精白米 ☆ さば おろししょうが ☆ にんじん きゅうり 乾ひじき マヨネーズ ☆ にんじん たまねぎ もやし 小松菜	ツナ入り炊き込みご飯・肉じゃが みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 まぐろ油漬缶詰 ひじき 人参 ☆ 牛肉 にんじん たまねぎ じゃがいも ☆ にんじん たまねぎ こまつな
牛乳・りんごゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース 寒天		牛乳・りんごゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ りんごゼリースープ 寒天	牛乳・ツナマヨサンド ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン マヨネーズ まぐろ油漬缶詰	牛乳・りんご・チーズ ☆ 普通牛乳 ☆ りんご ☆チーズ	牛乳・クラッカー ☆ 普通牛乳 ☆ スナッククラッカー	

17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
ご飯・鮭のピザ風焼・ツナサラダ かぶのミルクスープ ☆ 精白米 ☆ ケチャブ にんじん たまねぎ 青ピーマン プロセスチーズ 鮭 ☆ まぐろ缶詰 人参 キャベツ マヨネーズ ☆ 人参 たまねぎ かぶ ほうれん草 牛乳	冬野菜カレー・卵サラダ バナナ ☆ 精白米 ☆ 人参 たまねぎ 大根 牛肉 じゃがいも はくさい カレールウ ☆ 鶏卵 にんじん キャベツ マヨネーズ ☆ パナナ	ご飯・ホキの磯天ぷら・酢の物 根菜のスープ ☆ 精白米 ☆ ホキ 天ぷら粉 なたね油 あおさ ☆ キャベツ にんじん りょくとうもやし ☆ 人参 たまねぎ だいこん ごぼう 長ねぎ	ご飯・お豆腐ナゲット・ブロッコリー ひじきの炒め物・コンソメスープ・納豆 ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 木綿豆腐 マヨネーズ ☆ ブロッコリー 乾ひじき にんじん たまねぎ ☆ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 ☆ 納豆	ご飯・お好み焼き風卵焼き 切干大根の煮物・冬野菜の豚汁 ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 キャベツ にんじん たまねぎ 削り節 あおさ お好み焼きソース ☆ 切干しだいこん にんじん さやいんげん ☆ 人参 豚肉 白菜 だいこん さつまいも	ご飯・豚肉と厚揚げのみそ炒め かぼちゃの煮物・すまし汁（小松菜） ☆ 精白米 ☆ 生揚げ ぶたかた にんじん たまねぎ ☆ かぼちゃ ☆ にんじん たまねぎ こまつな 木綿豆腐
牛乳・カレートースト ☆ 普通牛乳 ☆ じゃがいも 合いびきミンチ 玉ねぎ パン	牛乳・ココアクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ ビュアココア 薄力粉 有塩バター	牛乳・豆乳わらびもち ☆ 普通牛乳 ☆ 豆乳 きな粉	蒸しパン（苺）・ヤクルト ☆ ホットケーキミックス いちごジャム ☆ 乳酸菌飲料	牛乳・カレーピラフおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 カレー粉 コンソメ 人参 玉ねぎ	牛乳・ぶどうゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ ぶどうジュース 寒天
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
わかめごはん・厚揚げと大根の煮物 カレーうどん・バナナ ☆ 精白米 わかめ ☆ 生揚げ 人参 大根 さやいんげん 鶏ひき肉 ☆ うどん 牛肉 たまねぎ にんじん しめじ 青ねぎ カレールウ ☆ パナナ	ご飯・麻婆豆腐・ナムル 中華スープ ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 ぶたひき肉 にんじん たまねぎ ごま油 ピーマン ☆ キャベツ にんじん もやし ごま ごま油 ☆ にんじん たまねぎ 小松菜 わかめ	ご飯・鯖の味噌煮・ひじき煮 すまし汁（切干大根・小松菜） ☆ 精白米 ☆ さば しょうが ☆ 乾ひじき さやいんげん 生揚げ にんじん ☆ 切干しだいこん こまつな 人参 たまねぎ	ハヤシライス・ブロッコリー入りツナ サラダ・コンソメスープ・バナナ ☆ 精白米 ☆ 牛肉 にんじん たまねぎ しめじ ☆ ブロッコリー ツナ マヨネーズ 人参 きゃべつ ☆ 人参 玉ねぎ きゃべつ ほうれん草 ☆ パナナ	ご飯・カレイのケチャップあんかけ 大根の煮物・みそ汁（白菜） ☆ 精白米 ☆ まがれい ケチャブ にんじん たまねぎ 青ピーマン ☆ 大根 にんじん さやいんげん まぐろ缶詰 ☆ はくさい にんじん たまねぎ 長ねぎ	中華丼・ゆかりの和え物 すまし汁（小松菜） ☆ 精白米 ☆ 豚肉 はくさい にんじん たまねぎ ごま油 ☆ ゆかり キャベツ にんじん もやし ☆ にんじん たまねぎ こまつな
牛乳・苺ソースヨーグルト ☆ 普通牛乳 ☆ いちごジャム プレーンヨーグルト	牛乳・お麩スナック ☆ 普通牛乳 ☆ 車ふ	牛乳・りんごケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ りんご ホットケーキミックス	牛乳・フライドポテト ☆ 普通牛乳 ☆ フライドポテト	牛乳・きなこサンド ☆ 普通牛乳 ☆ きな粉 食パン 普通牛乳	牛乳・せんべい ☆ 普通牛乳 ☆ サラダせんべい

### おせち料理

色とりどりのお節料理は、見ているだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材の持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じる事と思います。



### 春の七草（七草粥）

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草粥を食べ、お正月のごちそうで弱った胃腸をいたわりましょう。保育園では子どもたちが食べやすいように、七草をつかった七草ご飯を提供します。

