

新年 あけまして おめでとうございます

お正月は、ご家族揃っておせち料理やお餅などの美味しい料理に囲まれて新年をお迎えのことと思います。

今年も子どもたちが食べる喜びを感じながら、元気な毎日を過ごせるよう、給食作りに努めたいと思います。

今年もよろしくお願ひいたします。



令和 6年 1月 めばえのにわ保育園

8(月)		9(火)		10(水)		11(木)		12(金)		13(土)			
成人の日		大豆入り野菜カレー・ゆで卵 コンソメスープ ☆ 牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 カレールウ 牛乳 精白米 ☆ 鶏卵 ☆ 人参 玉ねぎ きゃべつ とうもろこし		ご飯・ぶりの煮つけ・ほうれん草の磯和え お雑煮(白みそ) ☆ 精白米 ☆ ぶり ☆ ほうれん草 人参 きゃべつ 青のり かつお節 ☆ 里芋 大根 人参 しいたけ		ご飯・煮しめ・納豆・みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 こんにゃく れんこん ごぼう いんげん 人参 ☆ 納豆 ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ こまつな		七草粥・赤魚の煮付け・けんちん汁 かぼちゃ煮 ☆ 精白米 七草 ☆ 赤魚 ☆ 人参 大根 ごぼう 豆腐 ねぎ さといも ねぎ		鶏ときのこのパスタ・バイクドじゃが ミルクスープ ☆ スパゲティ 鶏もも肉 玉ねぎ しいたけ えのきたけ パター ☆ じゃがいものり ☆ こまつな 人参 玉ねぎ 牛乳			
		お菓子・ブルー・牛乳(3時) ☆ お菓子 ☆ ブルー ☆ 牛乳		豆腐ドーナツ・牛乳 ☆ ホットケーキ粉 豆腐 かぼちゃ		レーズンクッキー・牛乳(3時) ☆ レーズン きな粉 ホットケーキ粉 パター 牛乳		みかん・田作り・牛乳(3時) ☆ みかん ☆ 小魚 ごま ☆ 牛乳		塩昆布おにぎり・牛乳 ☆ 精白米 塩昆布 ごま ☆ 牛乳			
15(月)		16(火)		17(水)		18(木)		19(金)		20(土)			
ご飯・厚揚げのそぼろ煮・納豆のハリハリ和え みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 人参 ☆ 納豆 切干しだいこん 人参 こまつな ☆ 玉ねぎ 人参 えのきたけ ねぎ 油揚げ しめじ		ご飯・鶏の岩津ネギ焼・白菜とツナの煮物 かきたま汁(もずく) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 岩津ねぎ ☆ はくさい 人参 ツナ缶 ☆ もずく 鶏卵 人参 玉ねぎ		鮭ごはん・蓮根きんぴら 豆乳みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 鮭 わかめ ☆ れんこん 人参 ごま ごま油 ☆ 豆乳 こまつな 玉ねぎ 人参		ご飯・豚のしょうが煮・バイクドじゃが みそ汁(白菜・油揚げ) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 しょうが 玉ねぎ ねぎ ☆ じゃがいものり ☆ はくさい 人参 玉ねぎ 油揚げ ねぎ		ご飯・サバの味噌煮・大根きんぴら わかめスープ ☆ 精白米 ☆ さばしょうが ☆ 大根 人参 ねぎ 糸こんにゃく ☆ わかめ 玉ねぎ 人参 豆腐		ご飯・ツナじゃが・納豆 白菜ときのこのスープ ☆ 精白米 ☆ ツナ缶 じゃがいも 人参 玉ねぎ ☆ 納豆 ☆ はくさい にんじん しいたけ			
餃子のピザ・牛乳(3時) ☆ ぎょうざの皮 ピーマン コーン チーズ ツナ缶		きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 バナナ ヨーグルト		お野菜ホットケーキ・牛乳(3時) ☆ かぼちゃ 米粉 牛乳 ☆ 牛乳		きな粉サンド・牛乳(3時) ☆ 食パン きなこ ☆ みかん ☆ 牛乳		蒸し芋・牛乳 ☆ さつまいも ☆ 牛乳		チーズ・お菓子・牛乳 ☆ チーズ ☆ お菓子 ☆ 牛乳			
22(月)		23(火)		24(水)		25(木)		26(金)		27(土)			
岩津ねぎ入牛丼・かぼちゃ煮・吹雪汁 ☆ 精白米 牛肉 岩津ねぎ 玉ねぎ ☆ かぼちゃ ☆ 大根 人参 きゃべつ ぶなしめじ ねぎ		ご飯・すずぎの照り焼き ブロッコリーとひじきの炒め物・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ すずぎ ☆ ひじき ブロッコリー 人参 ごま ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ 豆腐		アマランサスご飯・高野のから揚げ ひじき煮・豚汁 ☆ アマランサス 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ ひじき 油揚げ 大豆 人参 いんげん ☆ 豚肉 こんにゃく さといも 大根 ねぎ 人参		ご飯・かれいのあんかけ・納豆サラダ みそ汁(切干大根) ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ 納豆 人参 きゃべつ こまつな ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ ぶなしめじ		ツナマヨサンド・冬野菜シチュー さつまいもサラダ ☆ 食パン ツナ缶 ☆ 鶏もも肉 はくさい 大根 人参 ぶなしめじ シチュールウ 牛乳 ☆ さつまいも きゃべつ 人参		親子丼ぶり・切干大根のサラダ みそ汁(小松菜) ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ のり 精白米 ☆ 切干しだいこん 人参 きゅうり ごま ☆ こまつな 人参 玉ねぎ			
ヨーグルトみかんケーキ・牛乳 ☆ プレーンヨーグルト みかん 薄力粉 牛乳 ☆ 牛乳		じゃこチーズせんべい・牛乳(3時) ☆ ぎょうざの皮 しらす干し チーズ ☆ 牛乳		チーズ・りんご・牛乳(3時) ☆ チーズ ☆ りんご ☆ 牛乳		オートミールクッキー・牛乳(3時) ☆ オートミール 薄力粉 パター ☆ 牛乳		おにぎり(しらす)・牛乳(3時) ☆ 精白米 しらす干し わかめ ☆ 牛乳		マカロニきなこ・ブルー・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ ブルー ☆ 牛乳			
29(月)		30(火)		31(水)									
焼きそば・ゆで卵・みそ汁(じゃがいも) ☆ 中華めん 人参 玉ねぎ もやし きゃべつ 豚肉 ピーマン ☆ 鶏卵 ☆ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ 人参 油揚げ		ご飯・高野豆腐の卵とじ ビーンズポテトサラダ・みそ汁(わかめ) ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 鶏卵 しいたけ いんげん 人参 ☆ 大豆 じゃがいも 人参 きゅうり ☆ 人参 玉ねぎ 乾わかめ えのき		キヌアご飯・ししゃものフライ ブロッコリーのおかか和え・白菜の豆乳スープ ☆ 精白米 キヌア ☆ ししゃも パン粉 ☆ ブロッコリー 人参 かつお節 ☆ はくさい 玉ねぎ 人参 豆乳		りんごさつま芋ケーキ・牛乳 ☆ りんご さつまいも ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳							

七草粥

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

七草は、早春にいち早く芽吹くことから
邪気を払うと言われていました。
また、お正月疲れが出始めた頃の胃腸の
回復にもちょうど良い食べ物です。
◎園でも5日に七草粥を予定しています!

お節料理

黒豆には“マメに働く”や、数の子には“子孫繁栄”など、一つ一つに願いが込められていて、
古くからお正月に食べられています。

◎1月中は、お節料理にちなんだ
献立も多く取り入れました!



