



1月のこんだて



令和 5年 1月 1日 幼保連携型認定こども園 枚田みのり保育園


2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
休園	休園	ご飯・鮭のポテトチーズ焼き・ごま和え みそミルクスープ ☆精白米 ☆さけじゃがいもプロセスチーズマヨネーズ ☆にんじん キャベツりよくともやしいりごま ☆にんじんたまねぎかぼちゃ 普通牛乳 牛乳・クラッカー・バナナ ☆普通牛乳 ☆スナッククラッカー ☆バナナ	ご飯・伊達巻風卵焼き・野菜のソテー すまし汁 (豆腐) ☆精白米 ☆鶏卵 かつお・こんぶだし 砂糖 ☆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 ほうれんそう お茶・フルーチェ ☆麦茶 ☆普通牛乳 フルーチェ	七草ごはん・カレイの照り焼き ベイクドじゃが・みそ汁 (豆腐) ☆精白米だいこんの葉だいこん ごま 七草 ☆まがれい ☆じゃがいもあおさ ☆にんじんたまねぎ 木綿豆腐 こまつな 牛乳・ニンジンクッキー ☆普通牛乳 ☆薄力粉有塩バター 砂糖 にんじん	ツナ入り炊き込みご飯・豚のしょうが煮 すまし汁 (豆腐) ☆精白米まぐろ油漬佃詰 ひじきにんじん ☆ぶたもしょうがたまねぎ にんじん ☆木綿豆腐 にんじんたまねぎ 青ねぎ 牛乳・せんべい ☆普通牛乳 ☆せんべい
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
成人の日	ご飯・カレーマーボー豆腐・三色ナムル すまし汁 (切干大根・小松菜) ☆精白米 ☆木綿豆腐 ぶたひき肉人参たまねぎ カレー粉 ☆にんじん キャベツ もやしほうれんそう いりごま ごま油 ☆切干しだいこん こまつなにんじんたまねぎ 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	きつね卵丼・ブロッコリーとひじきの炒め物・みそ汁 (大根) ☆精白米 ☆にんじんたまねぎ油揚げ鶏卵糸みつば 砂糖 ☆にんじんたまねぎブロッコリー 乾ひじき ☆にんじんたまねぎだいこん 木綿豆腐 青ねぎ お茶・フルーツヨーグルト ☆麦茶 ☆プレーンヨーグルト バナナ みかん 佃詰	ご飯・鱈の香りみそ焼き・大根とツナの煮物・すまし汁 (小松菜)・納豆 ☆精白米 ☆さわら 淡色辛みそいりごま しその葉 ☆だいこん にんじん まぐろ油漬佃詰 いんげん ☆にんじんたまねぎ こまつな 木綿豆腐 ☆納豆 牛乳・わかめじゃこおにぎり ☆普通牛乳 ☆精白米 煮干し 乾わかめ	ご飯・鶏肉のから揚げ もやしのごま酢和え・すまし汁 (豆腐) ☆精白米 ☆しょうが片栗粉鶏もも にんにく なたね油 ☆もやしキャベツいりごま にんじん 米酢 ☆人参たまねぎ 豆腐 ほうれん草 切干大根 牛乳・ぶどうゼリー ☆普通牛乳 ☆ぶどうジュース 寒天	ご飯・豚肉と厚揚げの炒め物 かぼちゃの煮物・すまし汁 (切干大根) ☆精白米 ☆生揚げぶたかたたまねぎ にんじん ☆かぼちゃ 濃口しょうゆ 砂糖 ☆にんじんたまねぎ 切干しだいこん こまつな 牛乳・きなこケーキ ☆普通牛乳 ☆きな粉ホットケーキミックス

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んで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伊達巻風卵焼きや田作り、七草がゆにちなんだ七草ご飯を提供します。

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6日に七草の入った七草ご飯を提供します。



16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
わかめごはん・カレイの野菜あんかけ けんちんうどん・バナナ ☆精白米カットわかめ ☆まがれい糸みつばにんじんたまねぎ ☆うどん木綿豆腐はくさいにんじんだいこん 青ねぎ ごぼう ☆バナナ	ご飯・鮭のみそ焼き・切干し大根 の煮物・すまし汁（小松菜） ☆精白米 ☆さけ 淡色辛みそ砂糖 ☆切干しだいこんにんじん さやいんげん ☆にんじんたまねぎこまつな木綿豆腐	ご飯・厚揚げのすき焼き魚煮・かぼちゃ のオープン焼き・みそ汁（きょうもぎ） ☆精白米 ☆にんじん生揚げたまねぎぶた肉はくさいごぼう ☆かぼちゃプロセスチーズ ☆にんじんたまねぎキャベツ青ねぎ	ご飯・豆腐入りミートローフ おおかか和え・クリームシチュー ☆精白米 ☆木綿豆腐牛ひき肉ブロッコリーにんじんたまねぎ トマトケチャップ ぶたひき肉 ☆かつお節キャベツにんじんりょくとうもやし ☆人参玉ねぎさつまいもほうれん草牛乳	ご飯・岩津ねぎ入り卵焼き・ひじきサラダ みそ汁（豆腐）・健康ふりかけ ☆精白米 ☆鶏卵長ねぎにんじんたまねぎ ☆にんじんきゅうり 乾ひじきマヨネーズ ☆にんじんたまねぎ木綿豆腐ほうれんそう ☆あおさごまゆかり 煮干し	切干大根のたきこみご飯・肉じゃが みそ汁（豆腐） ☆精白米にんじん切干しだいこん ☆牛ももにんじんたまねぎ じゃがいも砂糖 ☆にんじんたまねぎ木綿豆腐長ねぎ
牛乳・ツナマヨサンド ☆普通牛乳 ☆食パンまぐろ水煮缶詰マヨネーズ	牛乳・みかんケーキ ☆普通牛乳 ☆ホットケーキミックスみかん缶詰	牛乳・きなこラスク ☆普通牛乳 ☆ロールパンきな粉有塩バター 砂糖	牛乳・みかん・田作り ☆普通牛乳 ☆みかん ☆小魚ごま	牛乳・フルーツゼリー ☆普通牛乳 ☆寒天りんごジュースみかん缶詰	牛乳・マーマレードケーキ ☆普通牛乳 ☆マーマレードジャムホットケーキミックス
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
冬野菜カレー・ブロッコリーサラダ もやしスープ ☆精白米 ☆にんじんたまねぎぶたかたじゃがいもだいこん カレールウはくさい ☆ブロッコリーにんじんキャベツまぐろ水煮缶詰 マヨネーズ	ご飯・お豆腐ナゲット・五目きんぴら みそ豆腐スープ ☆精白米 ☆鶏ひき肉木綿豆腐マヨネーズ ☆だいこんにんじんごぼう さやいんげんれんこん いりごま ☆にんじんたまねぎかぼちゃほうれんそう 豆乳	ご飯・ぎせいどうふ・ひじき煮 みそ汁（かぼちゃ）・健康ふりかけ ☆精白米 ☆にんじんたまねぎ 鶏卵木綿豆腐 青ねぎ ☆乾ひじき さやいんげんれんこんにんじん ☆かぼちゃにんじんたまねぎほうれんそう ☆小魚あおさごまゆかり	ご飯・さばの塩麹焼き・野菜のソテー みそ汁（白菜） ☆精白米 ☆さばこうじ ☆にんじんたまねぎこまつなキャベツ ☆はくさいにんじんたまねぎ 青ねぎ 木綿豆腐	ご飯・ホキの磯天ぷら・酢の物 すまし汁（豆腐） ☆精白米 ☆ホキあおさ天ぷら粉なたね油 ☆にんじんキャベツりょくとうもやし ☆木綿豆腐にんじんたまねぎほうれんそう	ご飯・厚揚げの煮物・ゆかりの和えもの すまし汁（小松菜） ☆精白米 ☆にんじんたまねぎ生揚げ 砂糖 ☆キャベツりょくとうもやしにんじん ☆にんじんたまねぎこまつな木綿豆腐
牛乳・コーンフレークケーキ ☆普通牛乳 ☆ホットケーキミックスコーンフレーク	牛乳・バナナ・お麩スナック ☆普通牛乳 ☆バナナ ☆麩	お茶・苺ソースヨーグルト ☆麦茶 ☆いちごジャムプレーンヨーグルト	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・ジャムサンド ☆普通牛乳 ☆食パンいちごジャム	牛乳・クラッカー ☆普通牛乳 ☆クラッカー
30(月)	31(火)	<div data-bbox="772 970 2083 1348" data-label="Complex-Block"> <h3 style="text-align: center;">おせち料理</h3> <p style="text-align: center;">色とりどりのおせち料理は、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「まめに暮らせませすように」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。</p>  </div>			
ご飯・鮭の岩津ネギソース ジャーマンポテト・すまし汁（豆腐） ☆精白米 ☆さけ長ねぎ片栗粉なたね油 ☆じゃがいもにんじんたまねぎ ☆木綿豆腐にんじんたまねぎほうれんそう	他人丼・おおかか和え・みそ汁（豆腐） ☆精白米 ☆牛ももにんじんたまねぎ 青ねぎ 鶏卵 ☆かつお節キャベツにんじんりょくとうもやし こまつな ☆木綿豆腐にんじんたまねぎ 青ねぎ				
牛乳・りんご・チーズ ☆普通牛乳 ☆りんご ☆チーズ	牛乳・おにぎり（ツナ・わかめ） ☆普通牛乳 ☆精白米 乾わかめまぐろ油漬缶詰				

おせち料理

色とりどりのおせち料理は、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「まめに暮らせませすように」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。

