

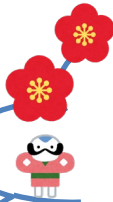


1月のこんだて



令和6年1月1日 幼保連携型認定こども園 枚田みのり保育園

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
休園	休園	休園	豚井・白菜のおかか和え みそ汁（大根） ☆ 精白米 ☆ ぶたかた にんじん たまねぎ さやいんげん ☆ はくさい にんじん 薄口しょうゆ 砂糖 削り節 ☆ にんじん たまねぎ だいこん 青ねぎ 生揚げ 牛乳・ケーキサレ ☆ 普通牛乳 ☆ にんじん たまねぎ ホットケーキミックス	七草ごはん・筑前煮 かぼちのバターソーテー・みそ汁（白菜） ☆ 精白米 だいごんの葉 七草 ごま ☆ にんじん だいこん ごぼう さやいんげん 鶏もも(皮なし) 生揚げ ☆ かぼちや 有塩バター ☆ はくさい 青ねぎ みそ にんじん たまねぎ 牛乳・あんまん ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス あんこ	ご飯・厚揚げの煮物・ゆかりの和えもの みそ汁（大根） ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 生揚げ ☆ キャベツ にんじん ゆかり ☆ にんじん たまねぎ だいこん 青ねぎ 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 ☆ 麦茶
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
成人の日	ご飯・鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーのゴマ和え・コンソメスープ ☆ 精白米 ☆ さけ にんじん たまねぎ マヨネーズ ☆ ブロッコリー にんじん キャベツ ごま ☆ たまねぎ にんじん ほうれんそう じゃがいも 牛乳・プレーンラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン 有塩バター 砂糖	ご飯・伊達巻風卵焼き・ひじき煮 みそ汁（きゃべつ）・健康ふりかけ ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 薄口しょうゆ 砂糖 ☆ 乾ひじき さやいんげん 生揚げ にんじん ☆ にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ 青ねぎ 牛乳・みかん・お麩スナック ☆ 普通牛乳 ☆ みかん ☆お麩 砂糖	ご飯・カレイの照り焼き 小松菜と厚揚げのお浸し・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ まがれい 薄口しょうゆ 本みりん 料理酒 ☆ にんじん こまつな たまねぎ 生揚げ ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 鶏卵 青ねぎ 牛乳・ごまきなこクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 有塩バター 上白糖 ごま きなこ	きつね卵丼・三色ナムル みそ汁（岩津ネギ） ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 油揚げ 鶏卵 糸みつば ☆ キャベツ りよくとうもろこし ほうれんそう ごま にんじん ごま油 砂糖 ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 岩津ねぎ 切干大根 牛乳・シーチキンおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 まぐろ油漬缶詰 こまつな	ツナカレー・キャベツサラダ コンソメスープ ☆ 精白米 ☆ じゃがいも にんじん たまねぎ まぐろ油漬缶詰 カレールウ ☆ キャベツ にんじん マヨネーズ ☆ たまねぎ にんじん キャベツ 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



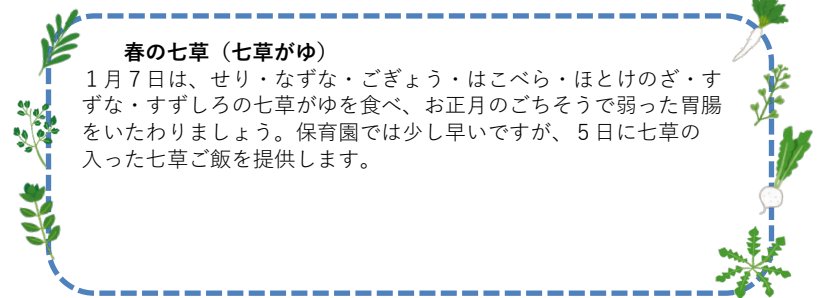
あけましておめでとうございます。本年も子どもたちの好奇心や食欲を育んでいきたいと思ひます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

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（七草がゆ）

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのぎ・すずな・すずしろの七草がゆを食べ、お正月のごちそうで弱った胃腸をいたわりましょう。保育園では少し早いですが、5日に七草の入った七草ご飯を提供します。



15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
ご飯・白菜麻婆豆腐・ひじきサラダ みそ汁(さつまいも) ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 ぶたひき肉 にんじん たまねぎ はくさい ごま油 淡色辛みそ 砂糖 ☆ にんじん キャベツ 乾ひじき マヨネーズ ☆ にんじん たまねぎ さつまいも ほうれん草	ご飯・鶏肉のから揚げ・春雨サラダ コンソメスープ ☆ 精白米 ☆ おろししょうが 片栗粉 鶏もも なたね油 ☆ にんじん きゅうり キャベツ はるさめ 米酢 砂糖 ☆ たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい	ご飯・鯖の香りみそ焼き・大根とツナの煮物 みそ汁(かぼちゃ)・納豆 ☆ 精白米 ☆ さわら 淡色辛みそ いりごま しその葉 砂糖 ☆ だいこん にんじん まぐろ油漬缶詰 ☆ かぼちゃ にんじん たまねぎ ほうれんそう ☆ 納豆	ご飯・カレイのテリソース・ブロッコリーと とひじきの炒め物・みそ豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ まがれい 片栗粉 トマトケチャップ 長ねぎ ☆ にんじん たまねぎ 乾ひじき ブロッコリー かつおだし 薄口しょうゆ ☆ かぼちゃ ほうれんそう 豆乳 にんじん たまねぎ	ご飯・お豆腐ナゲット・カレーサラダ 白菜のスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 木綿豆腐 マヨネーズ 片栗粉 ☆ にんじん キャベツ まぐろ油漬缶詰 マヨネーズ きゅうり カレー粉 ☆ にんじん たまねぎ はくさい こまつな	ご飯・豚じゃが・おかか和え みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ ぶたもも にんじん じゃがいも たまねぎ 砂糖 ☆ かつお節 キャベツ にんじん 薄口しょうゆ 砂糖 ☆ 木綿豆腐 こまつな にんじん たまねぎ
牛乳・バナナ・田作り ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ 小魚 ごま	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	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 みかん缶詰	チーズクッキー・ヤクルト ☆ 薄力粉 プロセスチーズ 有塩バター 砂糖 ☆ 乳酸菌飲料	牛乳・きなこサンド ☆ 普通牛乳 ☆ きな粉 食パン 普通牛乳 砂糖	牛乳・ココアケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ココア ホットケーキミックス
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
ご飯・岩津ねぎ入り卵焼き 切り干し大根のサラダ・白菜のシチュー ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 長ねぎ にんじん たまねぎ 鶏ひき肉 砂糖 ☆ 切干しだいこん まぐろ油漬缶詰 マヨネーズ キャベツ ☆ 人参 白菜 たまねぎ じゃがいも 牛乳 シチュールーウ	ご飯・ホキの甘辛揚げ・酢の物 すまし汁(切干大根) ☆ 精白米 ☆ ホキ 片栗粉 なたね油 ☆ にんじん キャベツ りよくとうもろやし 米酢 きゅうり ☆ 切干しだいこん にんじん たまねぎ 木綿豆腐	ご飯・厚揚げのすき焼き風煮 ベイクドじゃが・みそ汁(大根)・納豆 ☆ 精白米 ☆ にんじん 生揚げ たまねぎ ぶたかた はくさい 濃口しょうゆ 砂糖 ごぼう ☆ じゃがいも あおさ ☆ にんじん たまねぎ だいこん こまつな	ご飯・冬野菜カレー・ツナサラダ 白菜のスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏もも(皮なし) にんじん たまねぎ だいこん じゃがいも ぶなしめじ カレールウ ☆ まぐろ缶詰 人参 キャベツ マヨネーズ きゅうり ☆ にんじん たまねぎ 白菜 小松菜	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 ☆ たいせいようさけ 淡色辛みそ 砂糖 ☆ 切干しだいこん にんじん さやいんげん ☆ こまつな 木綿豆腐 たまねぎ にんじん	ご飯・豚のしょうが煮 塩昆布の和え物・すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ ぶたもも しょうが たまねぎ にんじん ☆ キャベツ 塩昆布 にんじん こまつな ☆ 木綿豆腐 青ねぎ にんじん たまねぎ
牛乳・りんご・チーズ ☆ 普通牛乳 ☆ りんご ☆ チーズ	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・ニンジンクッキー ☆ 牛乳 ☆ 人参 小麦粉 バター 上白糖	牛乳・ジャムサンド ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン いちごジャム	麦茶・フルーチェ ☆ 麦茶 ☆ フルーチェ 牛乳	牛乳・きなこケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ きなこ ホットケーキミックス
29(月)	30(火)	31(水)	 <div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">おせち料理</p> <p>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・鮭のコーンマヨ焼き 五目きんぴら・みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ さけ コーン缶詰 クリーム マヨネーズ ☆ だいこん ごぼう れんこん いりごま にんじん さやいんげん ☆ 木綿豆腐 青ねぎ にんじん たまねぎ 切干しだいこん	ご飯・スコップコロケ(かぼちゃ) 白菜のごま和え・みそ汁(えのき) ☆ 精白米 ☆ ぶたひき肉 にんじん たまねぎ かぼちゃ パン粉 ☆ にんじん はくさい こまつな いりごま ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 木綿豆腐 青ねぎ	ご飯・さばの塩麴焼き・野菜のソテー けんちんうどん ☆ 精白米 ☆ さば ☆ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ☆ にんじん だいこん はくさい 木綿豆腐 うどん			
牛乳・ごまわかめおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 カットわかめ いりごま	牛乳・ココアバナナケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス バナナ ビューココア	牛乳・ツナマヨトースト ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン まぐろ油漬缶詰 マヨネーズ			