

1月 献立表

令和5年1月

まゆみの里保育園

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
4	水	わかめごはん 松風焼き 紅白なます すまし汁	ビスケット 牛乳	鶏ひき肉 卵 白みそ 木綿豆腐 牛乳	米 はん粉 三温糖 白ごま(炒り) 焼きふ ビスケット	たまねぎ にんじん だいこん こまつな	わかめご飯の素 食塩 しょうゆ 穀物酢 かつお・昆布だし汁
5	木	ごはん さばの照り焼き ひじきの煮物 味噌汁	バームクーヘン 牛乳	さば(生) 油揚げ 白みそ 牛乳	米 糸こんにやく サラダ油 三温糖 厚切りバームクーヘン	ほしひじき にんじん チンゲンサイ はくさい	みりん しょうゆ 料理酒 めんつゆ 和風だし かつお・昆布だし汁
6	金	鶏肉とだいこんうどん かぼちゃサラダ みかん	七草おにぎり 牛乳	鶏もも 牛乳	冷)うどん マヨネーズ 米	だいこん こまつな しょうが かぼちゃ(冷) たまねぎ レーズン みかん 七草	めんつゆ みりん 和風だし こしょう 食塩
7	土	お好み焼き りんご 卵スープ	彩りかりんとう 牛乳	卵 豚ロース かつお節 牛乳	お好み焼き粉 サラダ油 マヨネーズ 白ごま(炒り) ごま油 彩りかりんとう	キャベツ こまつな あおのり りんご きくらげ(乾) 根深ねぎ	お好み焼きソース 食塩 鶏ガラスープ 素
10	火	豚丼 キャベツとしらすのポン酢和え 味噌汁	ソフトサラダ 牛乳	豚ロース 釜揚げしらす 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 三温糖 ごま油 ソフトサラダ	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう なめこ	しょうゆ みりん 料理酒 和風だし 味噌 しょうゆ かつお・昆布だし汁
11	水	ごはん キャベツと卵のオイスターソース炒め だいこんとこまつなの煮物 味噌汁	りんごケーキ 牛乳	豚もも 卵 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 サラダ油 三温糖 薄力粉 無塩バター	キャベツ 根深ねぎ きくらげ(乾) だいこん こまつな にんじん えのきたけ りんご	料理酒 しょうゆ みりん オイスターソース かつお・昆布だし汁
12	木	ごはん あじの煮つけ 切干大根のサラダ バナナ 味噌汁	あんこのケーキ 牛乳	あじ(生) 卵 白みそ 牛乳	米 三温糖 ごま油 白ごま(すり) ホットケーキミックス つぶあん サラダ油	切干大根 にんじん きゅうり もやし はくさい 根深ねぎ パナナ	しょうゆ 料理酒 鶏ガラスープ 素 穀物酢 かつお・昆布だし汁
13	金	だいこんスハゲッティ じゃがいもとコーンのソテー 牛乳 オレンジ	バナナヨーグルト ウエハース(ココア)	ツナ缶 牛乳 無糖ヨーグルト	スハゲッティ(乾) オリーブ油 三温糖 じゃがいも 有塩バター ウエハース(ココア)	だいこん きざみ海苔 たまねぎ ホールコーン缶 バレンシア オレンジ パナナ	食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ コンソメ
14	土	煮込みうどん はくさいのおかか和え みかん	カステラ 牛乳	鶏もも かつお節 牛乳	冷)うどん カステラ	ほうれんそう しいたけ はくさい みかん	めんつゆ しょうゆ
16	月	食パン 白身魚のフライ キャベツのオーロラサラダ オレンジ コンソメスープ	ごまおにぎり 牛乳	たら(生) 卵 牛乳	食パン 薄力粉 はん粉 大豆油 マヨネーズ 米 ごま油	あおのり キャベツ チンゲンサイ ホールコーン缶 にんじん たまねぎ こまつな オレンジ	食塩 中濃ソース こしょう トマトケチャップ コンソメ
17	火	カレーうどん さつまいもの甘煮 りんご 牛乳	きなこ蒸しパン 麦茶	豚もも 牛乳 きなこ	冷)うどん 片栗粉 さつまいも 三温糖 ホットケーキミックス	にんじん 根深ねぎ しめじ りんご	和風だし カレールウ めんつゆ 食塩
18	水	ごはん 鶏肉のからあげ スハゲッティナポリタン コンソメスープ	手作りクッキー ぶどうジュース	若鶏もも ロースハム 卵	米 片栗粉 薄力粉 大豆油 スハゲッティ(乾) サラダ油 無塩バター 上白糖	にんじん たまねぎ ホールコーン缶 キャベツ こまつな ぶどうジュース	しょうゆ おろしにんにく 料理酒 おろししょうが トマトケチャップ 食塩 こしょう コンソメ
19	木	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き はくさいのなめたけ和え オレンジ 味噌汁	のり英字ビスケット 牛乳	鮭(生) バルメザンチーズ 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ さつまいも のり英字ビスケット	クリームコーン缶 はくさい にんじん なめたけ 根深ねぎ オレンジ	食塩 パセリ粉 かつお・昆布だし汁
20	金	ごはん 鶏肉のケチャップ和え 大豆サラダ みかん 味噌汁	ぼりぼり小魚 牛乳	若鶏もも 大豆水煮 油揚げ 白みそ ぼりぼり小魚 牛乳	米 片栗粉 三温糖 マヨネーズ	キャベツ ホールコーン缶 みかん たまねぎ しめじ	料理酒 おろしにんにく トマトケチャップ こしょう 食塩 しょうゆ めんつゆ かつお・昆布だし汁
21	土	チャーハン オレンジ 中華スープ	マーラーカオ 牛乳	卵 ぶたひき肉 かに風味かまぼこ 牛乳	米 サラダ油 ごま油 マーラーカオ	キャベツ 根深ねぎ バレンシア オレンジ きくらげ(乾)	オイスターソース 鶏ガラスープ 素 食塩 しょうゆ こしょう
23	月	ごはん さわらの西京焼き ほうれんそうのごま和え バナナ すまし汁	おからドーナツ 牛乳	さわら(生) 白みそ 木綿豆腐 おから 豆腐 牛乳	米 三温糖 黒ごま(すり) ホットケーキミックス 大豆油 グラニュー糖	ほうれんそう にんじん パナナ 乾燥わかめ はくさい	料理酒 みりん しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
24	火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーと卵のサラダ はるさめスープ	ココアケーキ 牛乳	若鶏もも 卵 牛乳	米 マーマレードジャム マヨネーズ はるさめ 白ごま(炒り) ごま油 ホットケーキミックス 三温糖 ココア	ブロッコリー ホールコーン缶 はくさい 乾燥わかめ	料理酒 しょうゆ 食塩 こしょう 鶏ガラスープ 素
25	水	麦ごはん 肉じゃが こまつなのおひたし みかん 味噌汁	クリームパン 牛乳	豚もも かつお節 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 おおむぎ(押麦) じゃがいも サラダ油 三温糖 ミニクリューパン	たまねぎ にんじん こまつな もやし だいこん しめじ みかん	みりん しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁
26	木	ごはん ホキの甘酢あんかけ もやしとこまつなのナムル 味噌汁	手作りオレンジゼリー 牛乳	ホキ(生) ロースハム 油揚げ 白みそ ゼラチン 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 三温糖 ごま油 白ごま(すり) じゃがいも	たまねぎ にんじん えのきたけ もやし こまつな 根深ねぎ オレンジジュース みかん缶	料理酒 穀物酢 食塩 こしょう しょうゆ おろしにんにく 鶏ガラスープの素 かつお・昆布だし汁
27	金	カレーピラフ マカロニグラタン コンソメスープ	カルシウムせんべい 牛乳	ウインナー ベーコン 牛乳 とろけるチーズ	米 無塩バター マカロニ じゃがいも 有塩バター 薄力粉 カルシウムせんべい	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム 水煮 鶏ガラスープ かつお	カレー粉 パセリ粉 こしょう 食塩 コンソメ
28	土	焼きそば みかん 牛乳	おせんべい(ばりんこ) ウエハース(ココア) 麦茶	豚もも 牛乳	中華めん(蒸) サラダ油 ばりんこ ウエハース(ココア)	キャベツ にんじん たまねぎ もやし あおのり みかん	焼きそば粉末 ソース
30	月	ハヤシライス はるさめサラダ 牛乳	あんぱん 麦茶	豚もも かに風味かまぼこ 牛乳	米 サラダ油 はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま(炒り) あんぱん	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり	中濃ソース ハヤシルウ コンソメ 食塩 トマトケチャップ しょうゆ 穀物酢 鶏ガラスープの素
31	火	ごはん ミートローフ ゆかり和え バナナ コンソメスープ	麩のラスク 牛乳	ぶたひき肉 鶏ひき肉 卵 プロセスチーズ 牛乳	米 はん粉 サラダ油 三温糖 焼きふ 有塩バター グラニュー糖	たまねぎ にんじん キャベツ はくさい ホールコーン缶 こまつな パナナ	トマトケチャップ ソース 食塩 こしょう ゆかり コンソメ

※0.1歳児のクラスのお子様は午前のおやつにおせんべい、またはビスケット等食べています。詳しくは連絡帳をご覧ください。



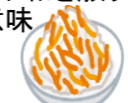




1月は寒さが一段と厳しくなり、体調を崩しやすい月でもあります。年末年始でも生活リズムを整えて過ごすとともに、朝ご飯をしっかり食べて、1日を元気に過ごしていきましょう。



〇おせち料理

おせち料理は、家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理です。おかずの一品一品に願いや意味が込められています。

<p><b>えび</b> 腰が曲がるまで長生きできるようにという意味</p> 	<p><b>数の子</b> 卵の数が多いことから子孫繁栄という意味</p> 	<p><b>紅白なます</b> 紅白のお祝いの水引きをイメージし、一家の平和を願うという意味</p> 	<p><b>黒豆</b> マメに元気に働けるように、無病息災という意味</p> 	<p><b>栗きんとん</b> きんとんは「金団」と書き、金運がよくなるようにという意味</p> 
--	---	--	---	--

〇鏡開き

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内(お正月のお飾り)が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています。ちなみに、「開く」とは「切る、割る」という意味です。お雑煮やおしるこなど、ご家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。

〇七草がゆ

1月7日「人日(じんじつ)の節句」には、七草がゆをいただく風習があります。七草がゆを食べるのは、無病息災の願いが込められる他、お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味が込められています。七草がゆに入れる春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな、すずしろです。

