

1月の献立表(後期・完了期食)

平成30年度 ほほえみ保育園

日	曜日	おやつ(午前)	後期(キザミ) ~ 完了期(一口大)	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	後期(キザミ) ~ 完了期(一口大)	おやつ(午後)
4	金	お菓子、お茶	肉じゃが(玉ねぎ、にんじん、合挽ミンチ、グリーンピース) フレンチサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん) 果物	おかかおにぎり、お茶	21	月	お菓子、お茶	煮魚(赤魚)にんじん 小松菜のおかか和え(小松菜、にんじん) みそ汁、果物	きなこクリームサンド お茶
5	土	お菓子、お茶	鶏のくわ焼き(鶏肉)ブロッコリー 小松菜納豆(納豆、小松菜、しらす干) みそ汁、果物	じゃが丸みたらし、お茶	22	火	お菓子、お茶	肉じゃが(玉ねぎ、にんじん、合挽ミンチ、グリーンピース、じゃがいも) ポテトサラダ(じゃがいも、きゅうり、にんじん、ウインナー) 果物	納豆おやき、お茶
7	月	お菓子、お茶	魚の塩焼き(白身魚)にんじん ほうれん草とウインナーの炒めもの(ほうれん草、ウインナー、にんじん、玉ねぎ、コーン) みそ汁、果物	にんじん蒸しパン、お茶	23	水	お菓子、お茶	麻婆豆腐(豆腐、鶏ミンチ、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、グリーンピース) ナムル(もやし、ほうれん草、にんじん、きくらげ) すまし汁、果物	大学芋、お茶
8	火	お菓子、お茶	五目汁(鶏肉、厚揚げ、にんじん、大根、ごぼう、白菜、しめじ) チンゲン菜のごま和え(チンゲン菜、にんじん) 果物	うどん、お茶	24	木	お菓子、お茶	魚の塩焼き(鮭)枝豆 切干大根の五目煮(切干大根、あげ、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物	ピーフン、お茶
9	水	お菓子、お茶	豚肉のしょうゆ煮(豚肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、)枝豆 マカロニサラダ(マカロニ、じゃがいも、きゅうり、にんじん、キャベツ) コーンスープ、果物	ミックスフルーツ、お茶	25	金	お菓子、お茶	肉じゃが(じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、牛肉、グリーンピース、糸こんにゃく) 水菜のしらす和え(水菜、白菜、しらす干) すまし汁、果物	フルーツヨーグルト、お茶
10	木	お菓子、お茶	★行事食メニュー さわらの照り焼き(さわら) 鶏肉と野菜の煮物(鶏肉、にんじん、里芋、れんこん、ごぼう、きぬさや) ほうれん草のおかか和え(ほうれん草、にんじん) 鮭ごはん、果物	七草がゆ、お茶	26	土	お菓子、お茶	五目うどん(うどん、豚肉、あげ、にんじん、大根、ごぼう、しめじ、ほうれん草) 青菜とちりめんのごま酢和え(小松菜、しらす干) 果物	ほうれん草ドーナツ、お茶
11	金	お菓子、お茶	野菜オムレツ(卵、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、ポテト)ブロッコリー 野菜とひじきの和え物(あげ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ひじき) すまし汁、果物	豆腐入りあべかわ団子、お茶	28	月	お菓子、お茶	高野豆腐のオランダ煮(高野豆腐) 白菜サラダ(白菜、にんじん、きゅうり、コーン) みそ汁、果物	セサミスティック、お茶
12	土	お菓子、お茶	炊き込みご飯(鶏肉、こんにゃく、にんじん、あげ、ごぼう) 小松菜と玉ねぎの煮浸し(小松菜、玉ねぎ、にんじん、あげ) みそ汁、果物	ごまじゃこトースト、お茶	29	火	お菓子、お茶	かぼちゃとなすのチーズ焼き(かぼちゃ、玉ねぎ、なす、鶏ミンチ、チーズ) お浸し(ほうれん草、にんじん) すまし汁、果物	切干大根おにぎり、お茶
15	火	お菓子、お茶	小松菜入り炒り豆腐(豆腐、小松菜、ウインナー、卵) ピーマンじゃこ煮(しらす干、ピーマン、にんじん) みそ汁、果物	きなこマカロニ、お茶	30	水	お菓子、お茶	魚のトマトソースかけ(白身魚、トマト、玉ねぎ) 五目和え(あげ、しいたけ、糸こんにゃく、小松菜、にんじん、もやし、コーン) みそ汁、果物	お好み焼き、お茶
16	水	お菓子、お茶	和風スパゲティ(スパゲティ、豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、小松菜) 焼きポテト(じゃがいも) 果物	フレンチトースト、お茶	31	木	お菓子、お茶	八宝菜(豚肉、白菜、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、きぬさや) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、ツナフレーク、にんじん、玉ねぎ) すまし汁、果物	ジャムサンド、お茶
17	木	お菓子、お茶	ポークビーンズ(豚肉、大豆、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース) 切干大根のサラダ(切干大根、ツナフレーク、にんじん、キャベツ、きゅうり) みそ汁、果物	ふかし芋、お茶					
18	金	お菓子、お茶	おふくろ煮(あげ、豚肉、里芋、にんじん、しいたけ) ほうれん草コーンソテー(ほうれん草、玉ねぎ、じゃがいも、コーン) すまし汁、果物	青のリクッキー、お茶					
19	土	お菓子、お茶	みそけんちん汁(鶏肉、あげ、豆腐、にんじん、かぼちゃ、ごぼう、しめじ) キャベツときゅうりのサラダ(キャベツ、きゅうり) 果物	チーズ、ビスケット、お茶					

※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合があります。離乳食期の午後のおやつは、表が基本にはなりますが、個別対応でおやつを変更する場合があります。ご理解の程よろしくお願い致します。

🌸 おかゆを食べて体調を整えましょう 🌸

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。

