

1月の献立表 平成29年度 ほほえみ保育園(離乳食)

日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
4	木	お菓子、お茶	魚の塩焼き、ほうれん草のおかか和え(ほうれん草、人参)、味噌汁(小松菜、人参)、果物	おにぎり、牛乳	20	土	お菓子、お茶	煮込みうどん(油揚げ、人参、白菜、玉葱、しいたけ、ほうれん草)、コーンソテー(ほうれん草、玉葱、じゃがいも、コーン)、果物	スイートポテト(さつまいも、牛乳、卵)、牛乳
5	金	お菓子、お茶	スパゲティナポリタン(スパゲティ、ベーコン、人参、玉葱、ピーマン)、サラダ(ブロッコリー、ツナ、人参、玉葱)、果物	ホットケーキ(干しぶどう)、牛乳	22	月	お菓子、お茶	かぼちゃとなすのチーズ焼き(かぼちゃ、たまねぎ、なす、鶏ミンチ)、キャベツときゅうりのサラダ(キャベツ、きゅうり)、味噌汁(ほうれん草、しいたけ)、果物	チヂミ(もやし、ねぎ、しらす、卵)
6	土	お菓子、お茶	鶏のわ焼き、大根のコンソメ煮(大根、人参、ベーコン、グリーンピース)、すまし汁(お麩、わかめ)、果物	ピザトースト(食パン、ベーコン、玉葱、ピーマン、チーズ)、牛乳	23	火	お菓子、お茶	五目汁(鶏肉、お麩、厚揚げ、人参、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、人参)、果物	かぼちゃ蒸しパン(かぼちゃ)、牛乳
9	火	お菓子、お茶	魚のちゃんちゃん焼き(キャベツ、玉葱、ピーマン)、小松菜と玉葱の煮浸し(小松菜、玉葱、人参、油揚げ)、味噌汁(大根、しめじ)、果物	うどん(油揚げ、ほうれん草、かまぼこ)、牛乳	24	水	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、人参、きゅうり、コーン)、味噌汁(ほうれん草、しいたけ)	おにぎり、牛乳
10	水	お菓子、お茶	★赤飯、鶏のから揚げ(鶏肉)、かぶのゆかり和え(かぶ)、のっぺい汁(竹輪、厚揚げ、里芋、大根、人参、こんにゃく)、果物	七草粥、牛乳	25	木	お菓子、お茶	マーボー豆腐(豆腐、豚ミンチ、人参、玉葱、しいたけ、グリーンピース)、ナムル(人参、ほうれん草、もやし、きくらげ)、すまし汁(キャベツ、玉葱)、果物	納豆おやき(小松菜、納豆)、牛乳
11	木	お菓子、お茶	おふくろ煮(厚揚げ、豚肉、里芋、しいたけ、人参)、青菜とちりめんのごま酢和え(小松菜、しらす干し)、味噌汁(じゃがいも、人参)、果物	ふかしもち、牛乳	26	金	お菓子、お茶	魚の照り焼き、切干大根の五目煮(切干大根、人参、油揚げ、グリーンピース)、味噌汁(ほうれん草、しいたけ)、果物	フレンチトースト(卵、牛乳)、牛乳
12	金	お菓子、お茶	肉じゃが(合挽ミンチ、じゃがいも、人参、玉葱、グリーンピース)、サラダ(いんげんまめ、玉葱、人参)、果物	りんご蒸しパン(りんご)、牛乳	27	土	お菓子、お茶	鶏肉のごま味噌焼き、キャベツとひじきの和え物(キャベツ、しらす、ひじき)、すまし汁(じゃがいも、わかめ)、果物	小松菜蒸しパン(小松菜)、牛乳
13	土	お菓子、お茶	魚の照り焼き、野菜とひじきの和え物(油揚げ、人参、きゅうり、キャベツ、小松菜、ひじき)、すまし汁(お麩、わかめ)、果物	お好み焼き(豆腐、竹輪、キャベツ)、牛乳	29	月	お菓子、お茶	豚肉のマーマレード炒め(豚肉、玉葱)、切干大根のサラダ(切干大根、ツナフレーク、人参、キャベツ、きゅうり)、味噌汁(小松菜、なめこ)、果物	きなこマカロニ、牛乳
15	月	お菓子、お茶	ポークビーンズ(豚肉、大豆、じゃがいも、人参、玉葱、エリンギ、グリーンピース)、ひじきサラダ(ひじき、人参、きゅうり、ほうれん草、ツナフレーク)、すまし汁(じゃがいも、わかめ)、果物	チーズサンド(食パン、チーズ)、牛乳	30	火	お菓子、お茶	味噌けんちん汁(鶏肉、お麩、油揚げ、豆腐、人参、かぼちゃ、ごぼう、しめじ、わかめ)、お浸し(ほうれん草、人参)、果物	じゃこトースト(しらす、ピーマン、青海苔)、牛乳
16	火	お菓子、お茶	魚の味噌マヨ焼き、五目和え(油揚げ、しいたけ、しらたき、小松菜、人参、もやし、コーン)、味噌汁(ほうれん草、しいたけ)、果物	あべかわ団子(豆腐、きな粉)、牛乳	31	水	お菓子、お茶	魚の味噌煮、小松菜の煮物(小松菜、ツナフレーク、人参)、すまし汁(じゃがいも、わかめ)、果物	うどん(人参、かまぼこ)、牛乳
17	水	お菓子、お茶	小松菜入り炒り豆腐(豆腐、小松菜、ベーコン、ねぎ、卵)、ごま塩サラダ(人参、きゅうり、コーン)、すまし汁(小松菜、玉葱)、果物	ジャムサンド(食パン、ジャム)、牛乳					
18	木	お菓子、お茶	干草焼き(卵、人参、ほうれん草、玉葱)、大豆とひじきの煮物(大豆、ひじき、人参、油揚げ)、味噌汁(ほうれん草、しいたけ)、果物	パンケーキ、牛乳					
19	金	お菓子、お茶	魚の塩焼き、彩り野菜のごま和え(人参、ほうれん草、キャベツ、もやし)、すまし汁(玉葱、人参)、果物	フルーツヨーグルト(りんご、バナナ、キウイフルーツ)、ヨーグルト、牛乳					

※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ので、ご了承下さい
月齢により、さらに個別対応になる場合があります

1月10日のおやつは「七草粥」です。
当園では、行事に沿った献立を考えて組み込んでいます。
「七草」の種類は献立表の右下に記載してありますので、気になる方は是非



おせち料理って?

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来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のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。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」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましよう。

見て下さいね。

