



# 1月の献立表

## 令和6年度 ほほえみ保育園

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	土	お菓子、牛乳	スパゲッティナポリタン (ウインナー、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、ピーマン、スパゲッティ) ほうれん草のごま和え(ほうれん草、にんじん、ごま) 果物	きなこ大豆、牛乳	20	月	お菓子、牛乳	煮魚(赤魚)、にんじん 五目和え(あげ、しいたけ、小松菜、にんじん、もやし、とうもろこし、ごま) みそ汁、果物	きなこマカロニ、牛乳
6	月	お菓子、牛乳	魚の塩焼き(鱈)、いんげん 切干大根の五目煮(切干大根、あげ、小松菜、にんじん) すまし汁、果物	大学芋、牛乳	21	火	お菓子、牛乳	肉じゃが(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース) キャベツの甘酢和え(ちりめん、きゅうり、キャベツ) すまし汁、果物	卵の花チヂミ、牛乳
7	火	お菓子、牛乳	うま煮(豚肉、ちくわ、じゃがいも、にんじん、大根、ごぼう、しいたけ、グリーンピース) えのき納豆(ちりめん、納豆、えのき) みそ汁、果物	チーズ蒸しパン、牛乳	22	水	お菓子、牛乳	鶏肉の磯部揚げ(鶏肉)、ブロッコリー ほうれん草のお浸し(ほうれん草、にんじん、かつお節) みそ汁、果物	サンドイッチ(ウインナー)、牛乳
8	水	お菓子、牛乳	★行事食 鮭おにぎり(鮭、ごはん)、鶏のごまみそ焼き(鶏肉、ごま) 七草の和え物(七草、ほうれん草、にんじん、白菜)、さつまいもきんとん(さつまいも) けんちん汁(厚揚げ、里芋、にんじん、大根)、果物(いちご)	饅もちクッキー、牛乳	23	木	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、ごはん) ポテトサラダ(ウインナー、じゃがいも、きゅうり、にんじん) 果物	バナナケーキ、牛乳
9	木	お菓子、牛乳	高野豆腐のオランダ煮(高野豆腐) 小松菜とツナの和え物(ツナ、小松菜、にんじん) みそ汁、果物	ビーフン、牛乳	24	金	お菓子、牛乳	ふわふわ煮(鶏ミンチ、豆腐、卵、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜) 切干大根のソース炒め(豚肉、切干大根、もやし、にんじん、キャベツ、かつお節、青のり) すまし汁、果物	スイートポテト、牛乳
10	金	お菓子、牛乳	シチュー(鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、小松菜) グリーンサラダ(キャベツ、きゅうり、ブロッコリー) 果物	じゃこトースト、牛乳	25	土	お菓子、牛乳	豚汁(豚肉、あげ、白菜、大根、さつまいも、にんじん、ごぼう) おじゃがとじゃこのおかか和え(ちりめん、じゃがいも、かつお節) 果物	梅の香おにぎり、お茶
11	土	お菓子、牛乳	五目うどん (豚肉、あげ、大根、ごぼう、にんじん、しめじ、ほうれん草、うどん) 華風和え(もやし、にんじん、わかめ) 果物	きなこプリン、牛乳	27	月	お菓子、牛乳	麻婆豆腐(豚ミンチ、豆腐、にんじん、玉ねぎ、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、ごま) すまし汁、果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳
14	火	お菓子、牛乳	野菜オムレツ(卵、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、牛乳)、にんじん ブロッコリーのごまマヨサラダ(ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ごま) みそ汁、果物	豆腐ドーナツ、牛乳	28	火	お菓子、牛乳	魚の南蛮漬(鱈、にんじん、玉ねぎ、ピーマン) 白菜のごま和え(わかめ、白菜、小松菜、ごま) みそ汁、果物	じゃが丸みたらし、牛乳
15	水	お菓子、牛乳	魚の南部焼き(鱈、ごま)、ブロッコリー きゅうりとわかめの酢の物(ちりめん、わかめ、きゅうり、もやし) すまし汁、果物	シュガートースト、牛乳	29	水	お菓子、牛乳	厚揚げと大根のそぼろ煮(鶏ミンチ、厚揚げ、ごぼう、にんじん、大根、しいたけ) 野菜とひじきの和え物(あげ、ひじき、にんじん、きゅうり、キャベツ、かつお節) すまし汁、果物	ツナコーントースト、牛乳
16	木	お菓子、牛乳	豚肉と里芋の炒め煮(豚肉、厚揚げ、にんじん、里芋、大根、しめじ、糸こんにゃく) 白菜のしらす和え(ちりめん、白菜、ほうれん草) みそ汁、果物	お好み焼き、牛乳	30	木	お菓子、牛乳	ひじきとツナの炊き込みご飯(ツナ、ひじき、にんじん、米) 小松菜と玉ねぎの煮浸し(あげ、小松菜、玉ねぎ、にんじん) 具だくさんみそ汁(ちくわ、にんじん、白菜、しめじ、玉ねぎ)、果物	豆乳もち、牛乳
17	金	お菓子、牛乳	鶏肉と野菜の甘酢炒め(鶏肉、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン) 粉ふきいも(じゃがいも) すまし汁、果物	フルーツヨーグルト、お茶	31	金	お菓子、牛乳	★行事食 オニおにぎり(おかか、海苔、とんがりコーン、ごはん)、金棒(ささみ、パン粉、卵) 納豆和え(しらす干し、納豆、ほうれん草) 豚汁(豚肉、あげ、にんじん、大根、玉ねぎ、さつまいも、ごぼう)、果物	おにホットケーキ、牛乳
18	土	お菓子、牛乳	八宝めん(豚肉、ちくわ、白菜、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、いんげん、中華麺) チンゲン菜のごま和え(チンゲン菜、にんじん、ごま) 果物	おかかおにぎり、お茶					



明けましておめでとうございます



新年、明けましておめでとうございます。  
充実した冬休みを過ごされたことと思います。おうちでは、家族でたくさんコミュニケーションがとれたでしょうか。  
園ではみんながおもちのような粘りのある、強い精神力をもった子どもになってほしいと考えています。  
今年も、ご家庭のご協力とご理解を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

※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。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。

### 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味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。保育園では1月8日に七草の和え物を給食で食べます。最近で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。試してみましょう。

### 食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ: ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける: 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

