



1月の献立表

令和3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	火	お菓子、牛乳	煮魚(赤魚)、枝豆 ほうれん草のごま和え(ほうれん草、にんじん、ごま) すまし汁、果物	豆腐ドーナツ、牛乳	19	水	お菓子、牛乳	魚の南蛮漬け(鱈、玉ねぎ、ピーマン、にんじん) 大豆とひじきの煮物(大豆、ひじき、にんじん、あげ) みそ汁、果物	豆腐入りあべかわ団子、牛乳
5	水	お菓子、牛乳	豆乳汁(豚肉、にんじん、さつまいも、大根、白菜、ほうれん草、豆乳) 野菜とひじきの和え物(ひじき、あげ、にんじん、キャベツ、きゅうり、かつお節) 果物	かぼちゃクッキー、牛乳	20	木	お菓子、牛乳	野菜オムレツ(卵、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、じゃがいも、牛乳)、にんじん チンゲン菜の和え物(チンゲン菜、にんじん) コーンスープ(とうもろこし、牛乳、パセリ)、果物	じゃこ豆おにぎり、お茶
6	木	お菓子、牛乳	厚揚げと野菜のそぼろ煮(豚ミンチ、厚揚げ、かぼちゃ、にんじん、大根、チンゲン菜) じゃこピーマン(ちりめん、ピーマン、キャベツ、とうもろこし) すまし汁、果物	きなこマカロニ、牛乳	21	金	お菓子、牛乳	高野豆腐のオランダ煮(高野豆腐) ごぼうのごまヨササラダ(ごぼう、じゃがいも、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごま) みそ汁、果物	グリーン蒸しパン、牛乳
7	金	お菓子、牛乳	★行事食 魚の幽庵焼き(鱈、ゆず)、ブロッコリー 鮭おにぎり なます(大根、にんじん、ごま) さつまいもきんとん(さつまいも) けんちん汁(鶏肉、あげ、豆腐、里芋、にんじん、大根、白菜) 果物(いちご)	七草がゆ、お茶	22	土	お菓子、牛乳	すき焼き丼(豚肉、厚揚げ、ちくわ、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、白菜、えのき、小松菜、糸こんにゃく、ごはん) 切り干し大根サラダ(切り干し大根、ツナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごま、かつお節) すまし汁、果物	きなこ大豆、牛乳
8	土	お菓子、牛乳	肉みそうどん(うどん、鶏ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜) きのごとキャベツの和え物(キャベツ、しめじ、エリンギ) 果物	じゃが丸みたらし、牛乳	24	月	お菓子、牛乳	鶏肉の磯部揚げ(鶏肉)、枝豆 マカロニサラダ(マカロニ、ウインナー、じゃがいも、きゅうり、にんじん、キャベツ) みそ汁、果物	ごまじゃこトースト、牛乳
11	火	お菓子、牛乳	チキンカツ(鶏肉)、キャベツ 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、糸こんにゃく、ごま) みそ汁、果物	ピーマン、お茶	25	火	お菓子、牛乳	魚のおろし煮(赤魚、大根)、ブロッコリー 小松菜のお浸し(小松菜、にんじん、かつお節) すまし汁、果物	きなこクッキー、牛乳
12	水	お菓子、牛乳	鮭の塩焼き(鮭)、にんじん 切り干し大根の五目煮(切り干し大根、ひじき、あげ、にんじん、グリーンピース) すまし汁、果物	大学芋、牛乳	26	水	お菓子、牛乳	かぼちゃとなすのチーズ焼き(鶏ミンチ、かぼちゃ、玉ねぎ、なす、チーズ) チャブチエ(春雨、にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、ごま) みそ汁、果物	もやしとちりめんのチヂミ、牛乳
13	木	お菓子、牛乳	関東煮(鶏肉、厚揚げ、ちくわ、にんじん、里芋、こんにゃく、小松菜) 青菜とちりめんのごま酢和え(ほうれん草、しらす干し、ごま) みそ汁、果物	にんじん蒸しパン、牛乳	27	木	お菓子、牛乳	豚肉と里芋の炒め煮(豚肉、さつまいも、にんじん、里芋、大根、しめじ、こんにゃく) キャベツのごま和え(あげ、にんじん、小松菜、キャベツ、もやし、ごま) すまし汁、果物	うどん、お茶
14	金	お菓子、牛乳	小松菜入り炒り豆腐(豆腐、ウインナー、小松菜、卵) 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) みそ汁、果物	五目おにぎり、お茶	28	金	お菓子、牛乳	五目汁(鶏肉、厚揚げ、にんじん、大根、ごぼう、白菜、しめじ) 野菜ときこのソテー(合挽ミンチ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、えのき、エリンギ、ピーマン) 果物	シュガーサンド、牛乳
15	土	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、ごはん) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、ツナ、にんじん、玉ねぎ) 果物	ピザトースト、牛乳	29	土	お菓子、牛乳	焼きそば(豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ、中華そば、かつお節、青のり) 焼きポテト(じゃがいも、青のり) 果物	フルーツヨーグルト和え、お茶
17	月	お菓子、牛乳	鱈のレモン醤油焼き(鱈、レモン)、ブロッコリー かぼちゃのそぼろ煮(鶏ミンチ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース) すまし汁、果物	サンドイッチ(ウインナー)、牛乳	31	月	お菓子、牛乳	ひじきとツナの炊き込みご飯(ひじき、にんじん、ツナ、お米) 小松菜と玉ねぎの煮浸し(小松菜、玉ねぎ、あげ) 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	さつまいももち、牛乳
18	火	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、グリーンピース、ごはん) 小松菜とツナのサラダ(小松菜、もやし、ツナ、ごま) 果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳					



あけましておめでとうございます。



※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。



「お正月」

1年間の幸せをもたらしてくれる「歳神さま」を家庭で迎える大切な日です。1年の幸せを願い、家族が集まって食事をとります。そのときに食べるのがおせち料理です。神と食事とともにして福を招き、災いを打ちはらうという願いが込められています。家族や親せきなど幅広い年代の人と一緒に食べることで結びつきが強まるとともに、地域や家族に伝わる食の伝統や味を次の世代に受け継いでいく大切な時間です。

「おせち料理」

おせち料理に入っている食べものは縁起物の料理で、それぞれに願いがこもっています。

- ・かずのこ・・・にしんという魚の卵なので、子孫繁栄の願い。
- ・黒豆・・・まめに働き、まめに暮らせませうに。
- ・田作り・・・田を作るということから、農作物の豊年や、家内安全などの願い。
- ・栗きんとん・・・きれいな黄色はお金を表し、お金がたまりますようにという願い。
- ・えび・・・えびは茹でると曲がります。腰が曲がるほど元気に長生きに。

