



～もりのキッチン～

令和元年度
1月号
げんきな森中央保育園

月	火	水	木	金	土
★	★	1	2	3	4 お弁当日
					(9時)ホーロ
					(3時)パームクーヘン
6	7	8	9	10	11
冬野菜カレー 福神漬け 切り昆布の当座煮 ミカン	魚のキャロット焼き ブロッコリー 肉と野菜のきんぴら 味噌汁・リンゴ	お餅・おにぎり たくあん 豚汁 ミカン	中華風卵焼き 甘辛いりこ 和風サラダ 味噌汁・ミカン	豆腐のふわふわ揚げ ブロッコリー 野菜のじゃこ和え 味噌汁・イチゴ	中華丼 ニラたま 味噌汁 ミカン
(9時)ビスコ	(9時)クラッカー	(9時)チーズ	(9時)せんべい	(9時)かりんとう	(9時)クッキー
(3時)豆乳もち	(3時)七草粥	(3時)さつま芋のミルクかりんとう	(3時)肉うどん	(3時)ぜんざい	(3時)コッパン
13	14	15	16	17	18
	魚と野菜の炊き合わせ 白菜と塩昆布の和え物 春雨スープ ミカン	南瓜と挽肉のオープンオムレツ 甘辛いりこ ツナとワカメの酢の物 味噌汁・リンゴ	玄米フレークチキン 粉吹き芋 ホウレン草のソテー ジュリアンスープ・イチゴ	魚の野菜あんかけ ひじきの炒め煮 味噌汁 ミカン	そばろ丼 青菜のおかか和え 味噌汁 バナナ
(9時)	(9時)クラッカー	(9時)あられ	(9時)ホーロ	(9時)ビスコ	(9時)クラッカー
(3時)	(3時)黄粉団子	(3時)ウインナーとチーズの蒸しパン	(3時)胡麻クッキー	(3時)フレンチトースト	(3時)ミルクパン
20	21	22	23	24	25
筑前煮 ホウレン草のナムル 味噌汁 ミカン	魚の塩麴焼き 焼き南瓜 切り干し大根の煮物 味噌汁・リンゴ	キッシュ風卵焼き 甘辛いりこ 刻み昆布のきんぴら コンソメスープ・イチゴ	麻婆豆腐 ドレッシングサラダ 中華スープ ミカン	魚フライ フライトポテト 野菜の甘酢和え 味噌汁・ミカン	ハヤシライス 福神漬け ささみのレモン醤油和え バナナ
(9時)かりんとう	(9時)せんべい	(9時)クッキー	(9時)チーズ	(9時)かりんとう	(9時)あられ
(3時)和風スパゲティ	(3時)バナナマフィン	(3時)ワカメとチーズのおにぎり	(3時)かえりアモン	(3時)南瓜ジャムサンド	(3時)ミルクパン
27	28	29	30	31	★
豆腐の五目炒め 大根とワカメの酢の物 味噌汁 ミカン	かに玉 ブロッコリーのおかか和え 中華スープ イチゴ	レバーの甘辛煮 里芋のゴマヨサダ 味噌汁 リンゴ	魚の照り焼き さつま芋の甘煮 野菜のごま和え 味噌汁・ミカン	和風クリスマス ブロッコリー 南瓜のサラダ かき玉汁・ミカン	
(9時)ホーロ	(9時)ビスコ	(9時)クラッカー	(9時)かりんとう	(9時)チーズ	
(3時)リンゴのスクエアケーキ	(3時)じゃが丸くん	(3時)黒胡麻スコーン	(3時)フルーツヨーグルト	(3時)ひとくちラスク	

- ★献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。
- ★給食にはごはん、又はパンを提供します。
- ★おやつは牛乳、又は麦茶です。
- ★甘辛いりこ・手作りふりかけでカルシウムを強化しています。



今月の食育

春の七草を子どもたちと観察したいと思います。

あけましておめでとうございます。

1月はおせち料理、七草粥、鏡開きのぜんざいと、いろいろな日本の行事食があります。年末年始は、日本の食文化に触れる機会が多いですね。1年を通して、今後も行事食を子どもたちに伝えていきたいと思ひます。今年もよろしくお願ひ致します。

