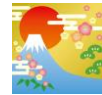




～もりのキッチン

令和2年度
1月号
げんきな森中央保育園



月	火	水	木	金	土
★	★	★	★	1	2
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時
4 カレーライス 福神漬け ちりめん入り煮昆布 みかん	5 チーズ ゴロ野菜の麻婆豆腐 変わりチャプチェ 卵スープ りんご	6 カルシウムふりかけ オープンオムレツ 納豆のおろし和え 味噌汁 キウイ	7 豚汁 お餅・ゆかりおにぎり たくあん いちご	8 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 みかん	9 そぼろ丼 青菜のおかか和え 味噌汁 バナナ
9時 ボーロ	9時 クッキー	9時 せんべい	9時 あられ	9時 チーズ	9時 クラッカー
3時 びっくりおこし	3時 フルーツヨーグルト	3時 チーズスコーン	3時 七草雑炊	3時 フレンチトースト	3時 黒糖パン
11 成人の日	12 チーズ 魚ミンチのハンバーグ・ブロッコリー ウインナーとじゃが芋のカレー炒め 味噌汁 いちご	13 甘辛いりこ すき焼き卵 もやしのガーリック炒め 味噌汁 みかん	14 レバーの味噌炒め 芋こ煮 すまし汁 キウイ	15 魚の野菜あんかけ ひじきの炒め煮 味噌汁 みかん	16 ハヤシライス 福神漬け スパゲティサラダ バナナ
9時	9時 ウェハース	9時 かんぱん	9時 せんべい	9時 チーズ	9時 あられ
3時	3時 ぜんざい	3時 マーブルマフィン	3時 じゃが丸くん	3時 黒ごまラスク	3時 ミルクパン
18 鶏つくね・蒸し南瓜 紅白なます 味噌汁 みかん	19 チーズ ぶり大根 野菜のナムル 味噌汁 いちご	20 かえり炒め 肉豆腐 ブロッコリーのホットサラダ ワカメスープ キウイ	21 魚のおろし煮・粉吹き南瓜 ホウレン草の白和え 味噌汁 りんご	22 高野豆腐のオランダ煮 春雨の酢の物 コンソメスープ みかん	23 牛丼 ブロッコリーの塩昆布和え 味噌汁 バナナ
9時 かりんとう	9時 ビスケット	9時 せんべい	9時 チーズ	9時 クラッカー	9時 ボーロ
3時 葱せんべい	3時 けんちんうどん	3時 ヨーグルト蒸しパン	3時 小豆入り蒸しパン	3時 クリームチーズサト	3時 黒糖パン
25 魚の塩麹焼き・トマト 温野菜サラダ 味噌汁 りんご	26 チーズ 炒り卵のハヤシソースかけ 野菜のおかか和え コンソメスープ キウイ	27 かえり炒め けんちん煮 粉吹き南瓜 味噌汁 りんご	28 コッペパン 魚のムニエルタルソース 白菜のごま和え・トマト ジュリアンスープ いちご	29 鶏天・ゆかりスパゲティ かぶの甘酢和え 味噌汁 みかん	30 鮭入りシチュー ごぼう金平 たくあん おにぎり
9時 クッキー	9時 かりんとう	9時 クラッカー	9時 ビスケット	9時 かんぱん	9時 せんべい
3時 フライーンズ	3時 りんごのクッキー	3時 ごま団子	3時 ひじきおにぎり	3時 黄粉トースト	3時 コッペパン

★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。

★主食はごはん、又はパンです。

★おやつ時の飲み物は、牛乳、又は麦茶です。

★甘辛いりこ・手作りふりかけ・かえりいりこチーズでカルシウム、鉄分を強化しています。

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い、今年もよろしくお願い致します。



今月の食育

7日に子どもたちとおもち丸め会をします。
黄粉と砂糖醤油で頂きます。

