



～もりのキッチン

令和4年度
1月号
げんきな森中央保育園



月	火	水	木	金	土
3 	4 冬野菜カレー 福神漬け 切昆布の当座煮 果物	5 甘辛いりこ 豆腐の松風焼き ポテトサラダ 味噌汁 果物	6 チーズ 石狩汁 さつま芋の粉吹き 煮昆布 果物	7 魚のコンフレク揚げ・フロコリー 野菜の納豆和え 味噌汁 果物	8 そばろ井 青菜のおかか和え コンソメスープ 果物
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時
10 	11 豚汁 ひじきとチーズのサラダ ししゃも・キャベツのゆかり和え 果物	12 南瓜と挽肉の卵焼き・トマト ほうれん草のナムル ジュリアンスープ 果物	13 手作りふりかけ ブリの照り焼き・人参の甘煮 フロコリーとささ身のサラダ 味噌汁 果物	14 高野豆腐のオランダ煮 切り干し大根のサラダ 澄まし汁 果物	15 鶏飯・たくあん 野菜の煮物 味噌汁 果物
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時
17 魚のキャロット焼き・トマト ごぼうとこんにやくの味噌煮 卵スープ 果物	18 呉汁 ワカメの酢の物 ししゃも・トマト 果物	19 かえり炒め 炒り卵のミートソースかけ ひじきのガーリック炒め 中華スープ 果物	20 チーズ ブリ大根 ポパイサラダ 味噌汁 果物	21 鶏肉のから揚げ・焼き南瓜 フロコリーのホットサラダ コンソメスープ 果物	22 牛丼 野菜の塩昆布和え 味噌汁 果物
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時
24 豆腐のケチャップ煮 里芋のごまヨサラダ 味噌汁 果物	25 ニラ豚 ごぼうとレンコンの金平 中華スープ 果物	26 甘辛いりこ チャーチン ほうれん草のごま和え 味噌汁 果物	27 かえり炒め レバーの味噌炒め スパゲティーサラダ ワカメスープ 果物	28 さつま揚げ・トマト ひじきの華風和え 味噌汁 果物	29 シチュー ごぼう金平 チーズ 果物
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時
31 甘辛いりこ かに玉あなか 白菜のおかか和え 澄まし汁 果物	★ 	★ 	★ 	★ 	★
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時

- ★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ひます。今年もよろしくお願ひ致します。



今月の食育

6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。

