



～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
2 	3 	4 手作りふりかけ ひじきと高野豆腐の炒め物 五目金平 すまし汁 果物	5 魚のつみれ団子汁 切干大根のサラダ おにぎり・粉吹き芋 果物	6 トマト ほうれん草入り千草焼き 和風サラダ 味噌汁 果物	7 冬野菜カレー 福神漬け 切昆布の当座煮 果物
9時	9時	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	3時	3時 牛乳もち	3時 お麩ラスク	3時 七草粥	3時 カステラ
9 	10 チーズ 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え すまし汁 果物	11 甘辛いりこ カルシウム卵焼き 切干大根の煮物 味噌汁 果物	12 魚の香草パン粉焼き 白菜の胡麻和え コンソメスープ・焼き南瓜 果物	13 豆腐のふわふわ揚げ ツナとワカメの酢の物 味噌汁・トマト 果物	14 鶏飯・たくあん 大根の煮物 ワカメスープ 果物
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 お好み焼き	3時 ぜんざい	3時 黄粉団子	3時 フレンチケーキ	3時 パン
16 魚のチャンチャン焼き 白菜のゆかり和え すまし汁・トマト 果物	17 手作りふりかけ 豆腐ハンバーグ キャベツと竹輪のセサミソース 白菜のスープ・焼き南瓜 果物	18 チーズ 筑前煮 ほうれん草のナムル 味噌汁 果物	19 レバーの甘辛煮 南瓜サラダ コンソメスープ 果物	20 魚のコーンフレーク揚げ 大根とワカメの酢の物 味噌汁・ブロッコリー 果物	21 鶏ニラ丼 人参の甘煮 春雨スープ 果物
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 びっくりおこし	3時 小松菜おにぎり	3時 チーズ蒸しパン	3時 ミートスパゲティ	3時 黒ごまラスク	3時 パン
23 白雪ひじき炒め ブロッコリーのツナ和え コンソメスープ 果物	24 手作りふりかけ 大根と魚のソース煮 ポパイサラダ 味噌汁 果物	25 パン ウインナー入りスクランブルエッグ 里芋サラダ・トマト 中華スープ 果物	26 魚のグラタン レンコンの金平 すまし汁 果物	27 唐揚げ・トマト 大根のさっぱり和え 味噌汁 果物	28 チーズ 牛丼 白菜の塩昆布和え 味噌汁 果物
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 焼き大福	3時 スキムクッキー	3時 スイートパンクキン	3時 鉄分蒸しパン	3時 ひじきおにぎり	3時 カステラ
30 けんちん煮 鉄分サラダ すまし汁 果物	31 甘辛いりこ 南瓜と挽肉の卵焼き ひじきのガーリック炒め 味噌汁 果物	★ 	★ 	★ 	★
9時 クッキー	9時 せんべい	9時	9時	9時	9時
3時 ヨーグルトムース	3時 メロンパンクッキー	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。



今月の食育
5日に子どもたちと
おもちゃ丸め会をします。
黄粉と砂糖醤油で
頂きます。

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ます。
今年もよろしくお願い致します。

