



～もりのキッチン～

令和6年度
1月号
社会福祉法人 中央福祉会
げんきな森中央保育園



月	火	水	木	金	土
					お弁当日
9時	9時	9時	9時	9時	9時 クラッカー
3時	3時	3時	3時	3時	3時 わかめおにぎり
6 カルシウム卵焼き ハリハリサラダ 味噌汁 果物	7 ししゃも 豚肉と豆腐のケチャップ煮 わかめの酢の物 味噌汁 果物	8 冬野菜のカレー 福神漬け 白菜の胡麻和え 果物	9 手作りふりかけ ずき焼き風煮 もやしのナムル 味噌汁 果物	10 鏡開き 魚のフライ・ブロッコリー 春雨サラダ コンソメスープ 果物	11 牛丼 大根なます 味噌汁 果物
9時 ポーロ	9時 ウェハース	9時 かんぱん	9時 せんべい	9時 クッキー	9時 あられ
3時 黒糖丸ポーロ	3時 七草粥	3時 パナナケーキ	3時 青のりじゃが丸くん	3時 ぜんざい	3時 パン
13 成人の日	14 手作りふりかけ 魚のもみじ焼き・ブロッコリー キャベツの胡麻和え 味噌汁 果物	15 甘辛いりこ 豆腐の松風焼き ポテトサラダ 味噌汁 果物	16 チャンプルー ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 果物	17 凍り豆腐のオランダ煮 春雨の酢の物 コンソメスープ 果物	18 中華丼 ブロッコリーの塩昆布和え 中華スープ 果物
9時	9時 クッキー	9時 せんべい	9時 クッキー	9時 クラッカー	9時 ポーロ
3時	3時 黄粉ビスケット	3時 豆乳スパゲティ	3時 リンゴのケーキ	3時 チーズ饅頭	3時 カステラ
20 魚のオニオンマヨ焼き 切干大根煮 味噌汁 果物	21 ポトフ・蒸し南瓜 ブロッコリーのホットサラダ パン 果物	22 手作りふりかけ ビーンズケチャップ煮 鉄分サラダ 味噌汁 果物	23 鮭のカレー・チーズ焼き・人参グラッセ 変わり金平 ワカメスープ 果物	24 かえりいりこ 元氣ナゲット ブロッコリー 海藻サラダ 味噌汁 果物	25 ハヤシライス 白菜のおかか和え 福神漬け 果物
9時 ビスケット	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 ミネラルせんべい	3時 牛ピーおにぎり	3時 いきなり団子	3時 人参焼きドーナツ	3時 黄粉じゃが団子	3時 カステラ
27 蓮根入りハンバーグ キャベツのゆかり和え 味噌汁・トマト 果物	28 煮豆 魚の照り焼き・焼き南瓜 白菜の塩昆布和え すまし汁 果物	29 手作りふりかけ かに玉あんかけ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 果物	30 レバーの味噌炒め ひじきの煮付け すまし汁 果物	31 とり天・人参甘煮 スパゲティサラダ コンソメスープ 果物	
9時 クッキー	9時 せんべい	9時 ビスケット	9時 かりんとう	9時 クラッカー	9時
3時 ココアもち	3時 スイートケーキ	3時 お麩ラスク	3時 やせうま	3時 ベイクドポテト	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・煮豆・ししゃもでカルシウムを強化しています。



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。一年を通して、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。



7日は人日の節句です。
無病息災を願ひながら
子ども達と七草粥を食べま
す。