



# 1月 正光乳児保育園 献立表



| 曜日                | 月                          | 火                             | 水                                  | 木                                     | 金                                | 土                     |
|-------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| 日                 | 4                          | 5                             | 6                                  | 7                                     | 8                                | 9                     |
| 10時のおやつ           | クラッカー                      | クラッカー                         | 牛乳                                 | クラッカー                                 | フルーツ                             | クラッカー                 |
| 昼食 主食<br>主菜<br>副菜 | ご飯<br>チキンカレー<br>フルーツ       | ご飯<br>肉大根<br>麩の味噌汁<br>フルーツ    | 麦ご飯<br>八宝菜<br>中華スープ<br>チーズ         | ご飯<br>大豆とひじきの炒り煮<br>七草汁<br>フルーツ       | 麦ご飯<br>魚の甘辛煮<br>もずくの酢の物<br>豆腐の清汁 | 炊き込みご飯<br>味噌汁<br>フルーツ |
| 3時のおやつ            | おかき                        | 牛乳<br>ホットケーキ                  | 胡麻おにぎり                             | 牛乳<br>オートミールクッキー                      | 牛乳<br>マカロニあべ川                    | ビスケット                 |
| 日                 | 11                         | 12                            | 13                                 | 14                                    | 15                               | 16                    |
| 10時のおやつ           |                            | 牛乳                            | フルーツ                               | クラッカー                                 | クラッカー                            | フルーツ                  |
| 昼食 主食<br>主菜<br>副菜 | 成人の日                       | ご飯<br>鶏の竜田揚げ<br>華風サラダ<br>なめこ汁 | 麦ご飯<br>シンガポールビーフン<br>ニラ玉スープ<br>チーズ | 中華風おこわ<br>魚のオープン焼き<br>おかか和え<br>若芽の味噌汁 | ご飯<br>煮込みハンバーグ<br>ポトフ<br>フルーツ    | 五目チャーハン<br>若芽スープ      |
| 3時のおやつ            |                            | みたらし団子                        | ゆかりおにぎり                            | ジョア<br>パン                             | 牛乳<br>和風蒸しパン                     | 牛乳<br>パン              |
| 日                 | 18                         | 19                            | 20                                 | 21                                    | 22                               | 23                    |
| 10時のおやつ           | 牛乳                         | 牛乳                            | クラッカー                              | 牛乳                                    | クラッカー                            | クラッカー                 |
| 昼食 主食<br>主菜<br>副菜 | ご飯<br>シチュー<br>ナポリタン<br>チーズ | お弁当の日                         | ご飯<br>チキン南蛮<br>野菜の胡麻和え<br>すまし汁     | 麦ご飯<br>魚のマーマレード焼き<br>ポテトサラダ<br>白菜の味噌汁 | ご飯<br>里芋のベーコン炒め<br>豆乳スープ<br>フルーツ | チキンライス<br>とうもろこしスープ   |
| 3時のおやつ            | 黒蜜バナナ                      | ふかし芋                          | 牛乳<br>ココアケーキ                       | 小魚おやき                                 | 牛乳<br>黒糖蒸しケーキ                    | 牛乳<br>パン              |
| 日                 | 25                         | 26                            | 27                                 | 28                                    | 29                               | 30                    |
| 10時のおやつ           | クラッカー                      | クラッカー                         | クラッカー                              | フルーツ                                  | クラッカー                            | クラッカー                 |
| 昼食 主食<br>主菜<br>副菜 | 麦ご飯<br>だご汁<br>納豆和え<br>フルーツ | ご飯<br>かき揚げ<br>華風スープ<br>フルーツ   | 麦ご飯<br>すき焼き風煮<br>牛蒡の味噌汁<br>フルーツ    | ご飯<br>ゆうぜん豆腐<br>はりはりなます<br>あおさの清汁     | ご飯<br>おでん<br>フルーツ                | 肉若芽うどん<br>フルーツ        |
| 3時のおやつ            | 牛乳<br>スパイスドック              | 煮豆                            | 牛乳<br>ツナサンド                        | 焼き芋                                   | 牛乳<br>セサミクッキー                    | 牛乳<br>パン              |

※献立が変更となる場合があります。

※お弁当の日が19日(火)に変更になっています。

## あけましておめでとうございます

今年も子どもたちに安全で美味しい給食を作っていきたいと思います。よろしくお願ひ致します。まだまだ寒さが厳しい時期ですので、体調管理にはより一層気をつけましょう。

——春の七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)——

1月7日には、無病息災・健康長寿を願ひ、ビタミン・ミネラルの豊富な春の七草で作った“七草がゆ”を食べる習慣があります。お正月のごちそうで疲れた胃腸を整えてくれますよ。

保育園では、「七草汁」としていただきます。



## 体の芯から温まろう!

寒いこの季節、服をたくさん着込むよりも、しっかりとした食事をとって体の中から温めるのが一番です。

冬が旬の根菜類には、体を温める働きがあります。煮込み料理やスープ、野菜たっぷりの鍋など温かい料理にして食べてみてはどうですか?

