



1月の献立



令和5年

向島保育園

| 曜日 | 朝のおやつ | 献立 | 主食 | 材料 | 3時のおやつ |
|------------------|-------|---------------------------------------|------------------------------------|---|-----------------------------|
| 4 (水) | 牛乳 | 希望保育 | | お弁当・水筒持参 | お菓子 お茶 |
| 5 (木) | 牛乳 | 春巻 コーンサラダ もやしスープ グレープフルーツ | ごはん | 米 春巻 油 キャベツ コーン 胡瓜 水菜 胡麻ドレッシング(卵) もやし 玉ねぎ ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ グレープフルーツ せんべい 牛乳 お茶 | せんべい 牛乳(幼児) お茶(乳児) |
| 6 (金) | 牛乳 | えびカレー 大根サラダ チーズ みかん | 雑穀ごはん | 米 雑穀 むきエビ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ(乳) 大根 胡瓜 水菜 和風ドレッシング チーズ みかん 米 七草 菜めし お茶 | 七草がゆ お茶 |
| 7 (土) | 牛乳 | 焼きそば 野菜スープ パナナ | 焼きそば麺 | 焼きそば 豚バラ キャベツ 人参 もやし ビーマン ソース ほうれん草 玉ねぎ ねぎ コンソメ 淡口しょうゆ パナナ お菓子 お茶 | お菓子 お茶 |
| 10 (火) | 牛乳 | 鶏じゃが 白菜とえのきのポン酢和え 小松菜のみそ汁 パイナップル | ごはん | 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 糸こんにゃく グリンピース だし しょうゆ だし しょうゆ 砂糖 みりん 白菜 えのき 酢 小松菜 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ パイナップル クッキー(卵・乳) 牛乳 お茶 | クッキー 牛乳(幼児) お茶(乳児) |
| 11 (水) | 牛乳 | 他人井 ほうれん草のかつお和え 焼きポテト オレンジ | 麦入りごはん | 米 大麦 牛肉 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん ほうれん草 かつお節 しょうゆ ポテト オレンジ ぶどうジュース りんご アガー 砂糖 牛乳 お茶 | ぶどうゼリー 牛乳(幼児) お茶(乳児) |
| 12 (木) | 牛乳 | 野菜炒め 焼きししゃも ワカメと麩のすまし汁 グレープフルーツ | ごはん | 米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン もやし 鶏ガラ しょうゆ ししゃも ワカメ 麩 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ 桃缶 ホットケーキミックス(乳) 卵 牛乳 砂糖 油 牛乳 お茶 | もも蒸しパン 牛乳(幼児) お茶(乳児) |
| 13 (金) | 牛乳 | 冬野菜カレー 海藻サラダ ヨーグルト りんご | 雑穀ごはん | 米 雑穀 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大根 小松菜 レンコン カレールウ(乳) 白菜 海藻ミックス ポン酢 ヨーグルト りんご パームクーヘン(卵・乳) 牛乳 お茶 | パームクーヘン 牛乳(幼児) お茶(乳児) |
| 14 (土) | 牛乳 | ミートスパゲティ ゼリー グレープフルーツ | スパゲティ | スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ 砂糖 パセリ ゼリー グレープフルーツ | |
| 16 (月) | 牛乳 | 鮭の塩麹焼き チンゲン菜の煮びたし さつまいのみそ汁 みかん | セルフおにぎり (幼児) ふりかけごはん (乳児) | 米 ふりかけ 鮭 塩麹 チンゲン菜 人参 油揚げ だし しょうゆ 砂糖 みりん さつまい 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ みかん メロンパン(卵・乳) 牛乳 お茶 | メロンパン 牛乳(幼児) お茶(乳児) |
| 17 (火) | 牛乳 | 炒り豆腐 キャベツのなめたけ和え 白菜スープ パイナップル | ごはん | 米 鶏ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 卵 絹さや だし しょうゆ みりん キャベツ なめたけ 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ コンソメ 淡口しょうゆ パイナップル 芋けんぴ 牛乳 お茶 | 芋けんぴ 牛乳(幼児) お茶(乳児) |
| 18 (水) | 牛乳 | 中華丼 ゆでブロッコリー 蒸しシウマイ オレンジ | 麦入りごはん | 米 大麦 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 もやし しめじ うずら卵 ねぎ 鶏ガラ しょうゆ 砂糖 ブロッコリー マヨネーズ(卵) シウマイ(卵) オレンジ だんご粉 豆腐 ゆで小豆 こしあん 砂糖 牛乳 お茶 | おぜんざい 牛乳(幼児) お茶(乳児) |
| 19 (木) | 牛乳 | 牛肉のしぐれ煮 三度豆のごま和え もやしのすまし汁 グレープフルーツ | ごはん | 米 牛肉 人参 糸こんにゃく ごぼう だし しょうゆ 砂糖 みりん 三度豆 ごま しょうゆ 砂糖 もやし 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ ビスケット(卵・乳) 牛乳 お茶 | ビスケット 牛乳(幼児) お茶(乳児) |
| 20 (金) | 牛乳 | クリームシチュー アスパラサラダ 味付け小魚 りんご | ソフトフランス | ソフトフランス(卵) 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 牛乳 クリームルウ(乳) アスパラ 胡瓜 人参 コーン 和風ドレッシング 味付け小魚 りんご あられ 牛乳 お茶 | あられ 牛乳(幼児) お茶(乳児) |
| 21 (土) | 牛乳 | カレーうどん ゼリー オレンジ | うどん | うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 ねぎ カレールウ(乳) だし汁 淡口しょうゆ ゼリー オレンジ お菓子 お茶 | お菓子 お茶 |
| 23 (月) | 牛乳 | 赤魚のみそマヨ焼き ひじき煮 きのこスープ パイナップル | ごはん | 米 赤魚 みそ マヨネーズ(卵) ひじき 油揚げ 人参 こんにゃく ちくわ だし しょうゆ 砂糖 みりん しめじ えのき まいたけ コンソメ 淡口しょうゆ パイナップル コーンフレーク(乳) 牛乳 | コーンフレーク 牛乳 |
| 24 (火) | 牛乳 | 豚肉のみそ煮 じゃこサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ | ごはん | 米 豚肉 大根 こんにゃく ねぎ みそ だし しょうゆ みりん キャベツ 胡瓜 水菜 じゃこ 和風ドレッシング 豆腐 ワカメ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ えびせんべい パナナ 牛乳 お茶 | えびせんべい パナナ 牛乳(幼児) お茶(乳児) |
| 25 (水) 誕生会 | 牛乳 | きすの天ぷら 三色おひたし 白菜のみそ汁 ゼリー いちご | ひじき おにぎり | 米 ひじきふりかけ きす 天ぷら粉 油 ほうれん草 もやし 人参 ごま しょうゆ 砂糖 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 みそ ゼリー いちご チョコレートケーキ(卵・乳) 牛乳 お茶 | チョコレートケーキ 牛乳(幼児) お茶(乳児) |
| 26 (木) | 牛乳 | 親子丼 ポトサラダ チーズ グレープフルーツ | 麦入りごはん | 米 大麦 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん じゃが芋 ハム(卵・乳) 胡瓜 人参 コーン マヨネーズ(卵) チーズ グレープフルーツ おまんじゅう 牛乳 お茶 | おまんじゅう 牛乳(幼児) お茶(乳児) |
| 27 (金) | 牛乳 | ビーフカレー ブロッコリーのごま和え ヨーグルト りんご | 雑穀ごはん | 米 雑穀 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ(乳) ブロッコリー ごま しょうゆ 砂糖 ヨーグルト りんご ボン菓子 牛乳 お茶 | ボン菓子 牛乳(幼児) お茶(乳児) |
| 28 (土) | 牛乳 | 肉うどん 味付け小魚 パナナ | うどん | うどん 牛肉 だし しょうゆ 砂糖 みりん かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ 味付け小魚 パナナ | お菓子 お茶 |
| 30 (月) | 牛乳 | 鱈の梅焼き おから煮 小松菜スープ オレンジ | ごはん | 米 鱈 梅肉 みそ みりん おから 人参 油揚げ こんにゃく ちくわ ねぎ 鶏肉 だし しょうゆ 砂糖 みりん 小松菜 玉ねぎ ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ オレンジ たい焼き(あずき) 牛乳 お茶 | たい焼き 牛乳(幼児) お茶(乳児) |
| 31 (火) | 牛乳 | 高野豆腐の含め煮 水菜と豚肉のサラダ 大根のみそ汁 パイナップル | ごはん | 米 鶏肉 高野豆腐 さつまい 大根 人参 三度豆 だし しょうゆ 砂糖 みりん 水菜 豚肉 胡麻ドレッシング(卵) 大根 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ パイナップル 小麦粉 ベーキングパウダー バター 卵 砂糖 抹茶 甘納豆 牛乳 お茶 | 抹茶のパウンドケーキ 牛乳(幼児) お茶(乳児) |

スプーンマークのある日はスプーンを持ってきてください



クッキング

18日(水)豆腐団子作り 年長

鏡もちの
いわれ

鏡もちの飾りにはそれぞれ意味があります。

- 裏白 / 「長寿と夫婦円満」
- コンブ / 「喜ぶ」
- ダイダイ(ミカン) / 「代々栄える」
- くしがき / 「幸運を取り込む」
- ユズリハ / 「家系が絶えずに続く」

※関西のある地方では「先祖代々(ダイダイ)、ニコニコと仲睦まじく(串ガキが両端に2つ、少し間をおいて中に6つ付いている)、よろこぶ(コンブ)ことが、「重なり」ますように(モチを重ねる)」と言って、飾るそうです。