



1月の献立表



平成31年1月
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土
3歳以上児	☆未満児☆ 朝のおやつ(牛乳)があります。毎週月、水、金曜日にはいりこ又は果物、木曜日には温野菜、又は芋類があります。 △は、白ご飯です。	1 年始休園 	2 年始休園 	3 年始休園 	4 麻婆春雨 じゃこ酢和え みかん 豚ミンチ 人参・玉葱 竹の子・椎茸 生姜・グリーンピース 豆腐・春雨	5 和風スパゲティ いりこの佃煮 りんご
3歳未満児追加食	おやつ				△ なら玉 ミルク ・ おかし	△ 清汁(高野豆腐・人参)
3歳以上児	7 以上児→箸のみ 七草粥 肉じゃが みかん	8 卵のミートソースかけ 白和え ふりかけ・バナナ	9 青組→クッキング ポテトミルクスープ きゅうりとわかめの三杯酢 りんご	10 鯖のサラダ焼き 金平れんこん キウイフルーツ	11 豆腐団子のケチャップ煮 海藻サラダ オレンジ	12 ちゃんぽん 白菜の磯和え バナナ
3歳未満児追加食	おやつ	きびなごのごま揚げ	△ 真珠蒸し	△ コンソメスープ(椎茸・もやし) 水餃子	△ 清汁(ほうれん草・しめじ) 鉄火味噌	△ 空也蒸し
3歳以上児	14 成人の日 	15 【バイキング】 ・ 鮭のムニエル ・ 春雨酢の物 ・ 元気団子 ・ スパゲティサラダ ・ タンドリーチキン・メロン・みかん	16 さつま芋の豚汁 茹で野菜サラダ りんご ササミ・人参 しめじ・トマト キャベツ きゅうり コーン	17 【誕生会】 とんかつ カラフル野菜 オレンジ	18 揚げ豆腐の甘酢あん 中華和え カリフラワーポタージュ・バナナ	19 焼きビーフン わかめの酢の物 オレンジ
3歳未満児追加食	おやつ	豆乳ココア ・ おかし	牛乳 ・ 豆腐ドーナツ	お茶 ・ 手作りケーキ	ミルク ・ おかし	お茶 ・ ぜんざい
3歳以上児	21 卵の袋煮 白菜サラダ みかん シーチキン 人参 きゅうり 白菜	22 鱈の竜田揚げ かぶの酢の物 さつま芋のオレンジ煮・りんご	23 ビーフシチュー カルシウムたっぷりお浸し キウイフルーツ	24 野菜のメンチカツ 昆布とツナの金平風 オレンジ	25 厚揚げの五目煮 わかめのみぞれ和え バナナ	26 和風カレーうどん 三色酢の物 りんご
3歳未満児追加食	おやつ	△ 味噌汁(茄子・うすあげ) ポテトチーズ焼き	△ コンソメスープ(かぶ・かぶ葉)	△ すり身フライ	のりご飯、清汁(麩・玉葱) 納豆和え	△ ミニオムレツ
3歳以上児	28 ハムエッグ ひじきの炒め煮 りんご	29 筑前煮 二色香味付 バナナ	30 冬野菜シチュー 和風酢の物 オレンジ 鶏肉・人参 玉葱・かぶ じゃが芋 さつま芋 ブロッコリー バター スキムミルク	31 ハンバーグ チンゲン菜の炒め物 バナナ	△ 清汁(ほうれん草・えのき) 千草焼き	△ 旨煮
3歳未満児追加食	おやつ	お茶 ・ 二色団子	ミルク ・ おかし	牛乳 ・ フルーツサンド	ミルク ・ おかし	ミルク ・ おかし
3歳以上児	28 ハムエッグ ひじきの炒め煮 りんご	29 筑前煮 二色香味付 バナナ	30 冬野菜シチュー 和風酢の物 オレンジ	31 ハンバーグ チンゲン菜の炒め物 バナナ	～インフルエンザや風邪に気をつけましょう～ ご家庭でも、外出後の「手洗い・うがい」でインフルエンザや風邪を予防しましょう。緑茶には殺菌作用があるそうで、イソジンなどのうがい薬が苦手な方には、緑茶で試してみてもいいかもしれません。 ○年末年始の食べ過ぎにより胃腸の調子を整えるため、また、無病息災を願って、1月7日に七草(セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・ススシロ)を入れた「七草粥」を登園でも食べます。今年一年、健康で平和に暮らせますようにと願いながらみんなで食べましょう	
3歳未満児追加食	おやつ	△ コンソメスープ(しめじ・レタス) 春巻き	△ 味噌汁(茄子・オクラ) ベーコン巻き	△ しゅうまい	△ 味噌汁(大根・わかめ) ジャーマンポテト	
3歳以上児	おやつ	ミルク ・ おかし	牛乳 ・ カロチンケーキ	牛乳 ・ きなこクリームトースト	ミルク ・ おかし	