



1月の献立表



令和3年1月
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土		
3歳以上児	☆未満児☆ 朝のおやつは、毎週月曜日は果物、火・土曜日は牛乳、水・金曜日は牛乳・いりこ、木曜日には温野菜、又は果物があります。 △は、白ご飯です。	★炒めなます 作り方 ①大根・人参は短冊切りにする。ツナ缶は油分をきっておく。 ②鍋にごま油を入れ①の野菜を炒める。 ③出し汁と調味料で味付けする。茹でた大根葉を散らす。 大根はビタミンCが豊富で低カロリーで繊維がいっぱいです また、葉にはビタミンC・カロチン・カルシウムが豊富です。 冬場の風邪予防にも有効な野菜です。ぜひ、葉の方も お調理に活用されてください。			1	年始休園	2	年始休園
3歳未満児追加食								
おやつ								
3歳以上児	4 和風卵とじ カンカン煮 りんご	5 厚揚げの五目煮 南瓜の天ぷら オレンジ	6 ポテトミルクスープ わかめときゅうりの酢の物 りんご	7 以上児→箸のみ 七草粥 <small>七草・白菜・大根・人参</small> 筑前煮 みかん	8 鯖の煮付 ブロッコリーの白和え バナナ	9 きのこスパゲティ いりこの佃煮 オレンジ		
3歳未満児追加食	わかめご飯、コンソメスープ(春雨・チンゲン菜) ジャーマンポテト	△ 味噌汁(人参・もやし) 串さし	△ 蒸し餃子	すり身フライ	△ 味噌汁(大根・セロリ) 鶏肉のプレザー	△ 卵スープ(卵・トマト)		
おやつ	ミルク・おかし	お茶・芋もち	ミルク・おかし	牛乳・シュガーボールクッキー	ミルク・おかし			
3歳以上児	11 成人の日 	12 松風焼 ポテトサラダ オレンジ	13 さつま芋の豚汁 かぶの酢の物 キウイフルーツ	14 鱈の竜田揚げ 茹で野菜サラダ みかん	15 雷豆腐 さつま芋のグラッセ りんご	16 皿うどん <small>豚肉・いか・えび・キャベツ 五葱・人参・ピーマン もやし・葱・(乾)中華麺</small> わかめのみぞれ和え オレンジ		
3歳未満児追加食		△ コンソメスープ(キャベツ・ピーマン) 五目揚げ	しそじゃこご飯、春巻き	△ 清汁(高野豆腐・人参) チーズオムレツ	△ 味噌汁(大根・セロリ) えび団子	△ 味噌汁(ごぼう・厚揚げ)		
おやつ		お茶・ぜんざい	ミルク・おかし	牛乳・フレンチトースト	ミルク・おかし			
3歳以上児	18 おから入りオムレツ もやしの中華和え りんご <small>卵 おから 玉葱 人参 ピーマン トマト</small>	19 【おたのしみランチ】 ・鮭のムニエル・野菜マリネ ・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	20 ハヤシシチュー 三色なます バナナ	21 カレイの変わり揚げ 金平ごぼう カリフラワーのポタージュ、りんご	22 マーボー春雨 青菜ののり酢和え オレンジ	23 わかめうどん ハムともやしの炒め物 バナナ		
3歳未満児追加食	△ 中華スープ(ハム・椎茸) 小羊の味噌煮	△ 清汁(豆腐・もやし)	ハヤシライス、真珠蒸し	△ 中華きゅうり	△ あさりの酒蒸し	△ 卵豆腐		
おやつ	牛乳・人参マフィン	ミルク・おかし	お茶・アップルポテト	ココアミルク・おかし	ミルク・おかし			
3歳以上児	25 スコッチエッグ ひじきの炒め煮 オレンジ	26 豆乳ポトフ れんこんの炒めなます りんご	27 【誕生会】 とんかつ カラフル野菜 バナナ	28 鱈のサラダ焼き <small>鱈 きゅうり トマト 南瓜 マヨネーズ</small> 切干大根の煮物 キウイフルーツ	29 擬製豆腐 グリーンサラダ バナナ	30 醤油ラーメン きゅうりの和え物 みかん		
3歳未満児追加食	△ 南瓜のポタージュ 湯豆腐	△ 魚のピザ焼き	そぼろご飯、清汁(ほうれん草・人参) しゅうまい	△ わかめスープ(わかめ・高野豆腐) ひきわり納豆	ゆかりご飯、味噌汁(茄子・葱) きびなごの煮付	△ 南瓜のそぼろ煮		
おやつ	牛乳・さつま芋ガレット	ミルク・おかし	牛乳・ショートケーキ	ミルク・おかし	ミルク・おかし			