



1月の献立表



令和4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。	◎七草粥 お正月の七日の朝に無病を祈って七種類の野菜をかゆに入れて食べます。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体に良い食事とされています。薬物にはビタミンやミネラルが豊富です。 1月7日はぜひ七草がゆを作ってみてはいかがでしょうか				1 年始休園
3歳未満児追加食	3 年始休園 	4 松風焼 ポテトサラダ みかん わかめご飯、味噌汁(もやし、うず揚げ) イングレンソテー	5 呉汁 三色和え りんご 大豆・豆腐 こんにやく 椎茸・人参 葱・味噌	6 サーモンのパン粉焼き ひじきサラダ バナナ △ トマトスープ(トマト・玉葱) いとこ煮	7 七草粥 筑前煮 キウイフルーツ きびなごのごま揚げ	8 タンメン わかめのさっぱり酢 オレンジ 中華麺 豚肉・葱 人参・椎茸 キャベツ もやし・にら
おやつ	おやつ	ミルク・おかし	牛乳・カルピスカップケーキ	ミルク・おかし	お茶・芋餅	△かき玉汁
3歳以上児	10 成人の日 	11 八宝菜 チーズオムレツ りんご いか・えび かまぼこ・生薬 人参・椎茸 白菜・玉葱 竹の子・豚肉 さやえんどう	12 冬野菜シチュー わかめときゅうりの酢の物 オレンジ △ あさりの酒蒸し	13 鱈の竜田揚げ キャベツのマリネ バナナ △ わかめスープ(わかめ・高野豆腐) 旨煮	14 マーボー春雨 青菜ののり酢和え りんご △ 卵焼き	15 ナポリタンスパゲティ きゅうりの酢漬け みかん △ 味噌汁(白菜・玉葱)
3歳未満児追加食	17 和風卵とじ 南瓜の天ぷら りんご かまぼこ 天ぷら・鶏肉 卵・葱 ごぼう・椎茸 玉葱	18【おたのしみランチ】 ・鮭のムニエル・野菜のマリネ ・元気団子・スパゲティサラダ ・手羽先の甘煮・メロン・みかん	19 田舎汁 ごま酢和え バナナ △ チキンボール	20【誕生会】 とんかつ カラフル野菜 オレンジ ゆかりご飯、豆腐スープ(高野豆腐・玉葱) 納豆和え	21 雷豆腐 さつま芋グラッセ りんご △ 味噌汁(大根・うず揚げ) ベーコン巻き	22 カレー汁ビーフン いりこの佃煮 みかん △ 卵豆腐
おやつ	ミルク・おかし	お茶・スイートポテト	ミルク・おかし	牛乳・ショートケーキ	ミルク・もちもち蒸しパン	
3歳以上児	24 ハムエッグ ひじきの炒め煮 みかん △ 味噌汁(里芋・葱) 浅漬け	25 カレイの変わり揚げ 茹で野菜のごま和え バナナ △ 清汁(しめじ・えのき) 串さし	26 ミネストローネスープ コールスロー オレンジ △ しゅうまい	27 海藻バーグ コーンと青菜のソテー りんご △ 味噌汁(豆腐・わかめ) 芋のマーマレード	28 厚揚げの五目煮 わかめのみぞれ和え かぶのポタージュ・みかん 人参ご飯、ポテトチーズ焼き	29 皿うどん 南瓜のごま炊き バナナ 豚肉・えび キャベツ 玉葱・人参 ピーマン もやし・葱
3歳未満児追加食	31 里芋のコロッケ 白菜の酢の物 りんご 里芋・人参 じゃが芋 玉葱・卵 豚ミンチ パン粉	△ 豆乳スープ(チンゲン菜・玉葱) 鉄火味噌	△ 清汁(しめじ・えのき) 串さし	△ 味噌汁(豆腐・わかめ) 芋のマーマレード	△ 味噌汁(大根・うず揚げ) ベーコン巻き	△ 清汁(高野豆腐・人参)
おやつ	牛乳・ポケットサンド	ミルク・おかし	お茶・さつま芋の風船揚げ	ミルク・おかし	ミルク・おかし	
3歳以上児	31 里芋のコロッケ 白菜の酢の物 りんご	〈七草の種類〉 せり…水辺に生える山菜で香りが良く食欲増進の効果があります。 なずな…別名ぺんぺん草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。 ごぎょう…風邪予防や解熱の効果があります。 ほとけのざ…食物繊維が豊富。タンポポと良くにています。 はこべら…ビタミンAが豊富で腹痛の薬にもなります。				
3歳未満児追加食	△ 豆乳スープ(チンゲン菜・玉葱) 鉄火味噌					
おやつ	牛乳・ストーンクッキー					

