



2021年 1月予定こんだてひょう



	こんだて	主なざいりょう	おやつ
4	月 松風焼き、紅白なます、すまし汁	鶏肉・玉ねぎ・人参・椎茸・たけのこ・白ごま・青のり・卵・大根 すりごま・麩・えのき・みつ葉・わかめ	牛乳 黒豆蒸しパン
5	火 カレーライス、マカロニサラダ	牛肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・りんご・カレールー・グリーンピース 福神漬・マカロニ・きゅうり・ハム・コーン	牛乳 フルーツヨーグルト
6	水 鶏肉のさっぱり煮、中華サラダ わかめともやしのスープ	鶏肉・春雨・きゅうり・ハム・コーン・すりごま・もやし・長ねぎ わかめ・焼き豚	牛乳 スイートポテト
7	木 七草ご飯、さわらのみそ煮 ひじきの煮物、すまし汁	七草・大根・さわら・生姜・ひじき・人参・油揚げ・ちくわ・豆腐 えのき・みつ葉・わかめ	牛乳 ごまラスク
8	金 豚肉のしょうが焼き、三色ごま和え さつま汁	豚肉・玉ねぎ・生姜・ほうれん草・えのき・人参・すりごま さつまいも・大根・こんにやく・油揚げ・鶏肉・青ねぎ	牛乳 おかし
9	土 チキンライス、オニオンスープ、りんご 鮭のチヌムニエル	鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ベーコン りんご	牛乳 おかし
12	火 ほうれん草とちくわのおかか和え じゃがいもの野菜スープ	鮭・粉チーズ・ほうれん草・ちくわ・じゃがいも・人参・ベーコン 玉ねぎ・パセリ	牛乳 アメリカンドッグ
13	水 鶏肉の照り焼き、フレンチサラダ 和風玉ねぎの野菜スープ	鶏肉・キャベツ・人参・ハム・コーン・玉ねぎ・えのき・長ねぎ	牛乳 麩のラスク
14	木 バターロール、ポトフ、大根サラダ	バターロール・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・鶏肉 ウィンナー・大根・すりごま	牛乳 おにぎり(シーチキン)
15	金 ☆防災の日☆ 五目ご飯、豚汁、みかん	油揚げ・椎茸・人参・ごぼう・こんにやく・豚肉・大根・しめじ さつまいも・長ねぎ・みかん	牛乳 みずようかん
16	土 鶏丼、みそ汁、りんご	鶏肉・玉ねぎ・人参・豆腐・油揚げ・青ねぎ・わかめ・りんご	牛乳 おかし
18	月 ほうれん草とウインナーのソテー すまし汁	ぶり・ほうれん草・ウインナー・コーン・麩・大根・みつ葉・わかめ	牛乳 杏仁豆腐
19	火 肉じゃが、みそ汁、みかん	じゃがいも・牛肉・玉ねぎ・人参・糸こんにやく・グリーンピース かぼちゃ・白菜・青ねぎ・わかめ・みかん	牛乳 さつまいもドーナツ
20	水 白身魚の甘辛煮、切干大根の煮付 すまし汁	メルルーサ・切干大根・人参・油揚げ・椎茸・みつ葉・わかめ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
21	木 豆乳ロール、ミネストローネ、春雨サラダ	豆乳ロール・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・鶏肉・ベーコン トマト缶・春雨・きゅうり・コーン・すりごま	牛乳 おにぎり(のりたま)
22	金 豚肉のねぎみそ焼き、ゆばサラダ 和風じゃがいもの野菜スープ	豚肉・青ねぎ・玉ねぎ・湯葉・キャベツ・人参・ハム・じゃがいも 鶏肉・えのき・長ねぎ	牛乳 カップヨーグルト
23	土 ツナピラフ、コンソメスープ、りんご	ツナ・コーン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・白菜 豚肉・りんご	牛乳 おかし
25	月 ささみフライ、ポテトサラダ 和風白菜の野菜スープ	鶏肉・じゃがいも・きゅうり・ハム・人参・ヨーグルト・白菜・えのき 長ねぎ	牛乳 バリバリピザ
26	火 おでん、みかん	大根・厚揚げ・こんにやく・鶏肉・じゃがいも・卵・ちくわ・人参 みかん	牛乳 ホットケーキ
27	水 世界の国の日☆長野県 山賊焼き、つぶつぶ、大平汁	鶏肉・主要こぼろ運根・人参・椎茸・大豆・グリーンピース じゃがいも・たけのこ・しめじ・大根・こんにやく・豆腐・油揚げ ちくわ	牛乳 にらせんべい
28	木 きつねうどん、ちくわの磯辺あげ、りんご	うどん・油揚げ・白菜・人参・鶏肉・長ねぎ・ちくわ・青のり・卵 りんご	牛乳 中華おにぎり
29	金 鮭の香草焼き、シーザーサラダ 大根の野菜スープ	鮭・パセリ・キャベツ・ベーコン・コーン・ヨーグルト・チーズ・大根 人参・玉ねぎ・パセリ	牛乳 おかし・チーズ
30	土 牛丼、みそ汁、りんご	牛肉・玉ねぎ・人参・こんにやく・青ねぎ・すりごま・豆腐・油揚げ わかめ・りんご	牛乳 おかし

☆季節の料理・・・七草がゆ

七草がゆの由来には様々な言い伝えがあります。
お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわる七草を食べることによって、
「冬場に不足しがちなビタミンを補う」、「邪気をはらう」といった意味があります。
園では、子どもたちが食べやすいように「七草ごはん」にさせていただきます。



1月15日に非常食体験給食をします

保育園では非常時に備え防災食を備蓄しています。この日は避難訓練と共に防災食を試食します。
豚汁、みかんの他、防災食のアルファ化米(お湯を注ぐと食べられるお米)をつかった五目ご飯をいただきます。

世界の国の日～今月は長野県です

海がない長野県では、昔は海の魚は貴重で、川や湖沼の魚を食べていました。
田植えが終わった水田にコイやフナを育てる養殖が、佐久地域などで盛んとなり、
コイやフナをつかった郷土料理が各地に広まりました。
園では、山賊焼き(揚げ鶏)、つぶつぶ(煮物)、大平汁、おやつににらせんべいをいただきます。



☆おやつは上段:午前、下段:午後になっています。それぞれに牛乳がつきます。
☆その日の材料の都合により、献立が変更になることがあります。
☆玄関に『今日の献立(3歳児用)』を掲示してありますので、参考にして下さい。