

	こんだて	主なざいりょう	おやつ
4	土 牛丼、玉ねぎの野菜スープ、みかん	牛肉・玉ねぎ・人参・こんにやく・すりごま・パセリ・みかん	牛乳 おかし
6	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・豆腐・えのき・みつ葉・わかめ	牛乳 黒豆蒸しパン
7	火 七草ご飯、白身魚の甘辛煮 切干大根の煮付、みそ汁	七草・大根・メルルーサ・切干大根・人参・油揚げ・椎茸・麩 えのき・青ねぎ・わかめ	牛乳 きな粉ドーナツ
8	水 スパニッシュオムレツ、豆腐スープ りんご	卵・ほうれん草・トマト・人参・玉ねぎ・ベーコン・チーズ・豆腐 青ねぎ・りんご	牛乳 ホットケーキ
9	木 バターロール、ポークビーンズ 春雨サラダ	バターロール・大豆・じゃがいも・玉ねぎ・人参・椎茸・豚肉 ベーコン・春雨・きゅうり・コーン・すりごま	牛乳 おにぎり(のりたま)
10	金 鶏肉の照り焼き、ゆばサラダ 和風大根の野菜スープ	鶏肉・湯葉・キャベツ・人参・ハム・大根・玉ねぎ・えのき・長ねぎ	牛乳 おかし
11	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 キャベツ・豚肉・りんご	牛乳 おかし
14	火 鮭の香草焼き ほうれん草とウインナーのソテー 大根の野菜スープ	鮭・パセリ・ほうれん草・ウインナー・コーン・大根・人参・玉ねぎ 青ねぎ	牛乳 あんトースト
15	水 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 麩のラスク
16	木 きつねうどん、大根サラダ	うどん・油揚げ・白菜・人参・鶏肉・長ねぎ・大根・すりごま	牛乳 おにぎり(おかか)
17	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 カップヨーグルト
18	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
20	月 豚肉のねぎみそ焼き、ひじきの煮物 キャベツの野菜スープ	豚肉・青ねぎ・玉ねぎ・ひじき・人参・油揚げ・ちくわ・キャベツ パセリ	牛乳 アメリカンドッグ
21	火 さわらのおろし煮、さつまい、りんご	さわら・生姜・大根・さつまいも・人参・こんにやく・油揚げ・鶏肉 青ねぎ・りんご	牛乳 黒糖蒸しパン
22	水 世界の国の日☆北海道 スープカレー、ラーメンサラダ	鶏肉・蓮根・ごぼう・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・グリーンピース カレールウ・トマト缶・卵・中華麺・ハム・きゅうり・もやし・コーン 白ごま	牛乳 いももち
23	木 豆乳ロール、ポトフ、マカロニサラダ	豆乳ロール・じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・鶏肉・ウインナー マカロニ・きゅうり・ハム・コーン	牛乳 おにぎり(シーチキン)
24	金 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草とコーンの胡麻和え 和風じゃがいもの野菜スープ	鶏肉・ほうれん草・人参・コーン・すりごま・じゃがいも・玉ねぎ えのき・長ねぎ	牛乳 おかし・チーズ
25	土 豚丼、みそ汁、りんご	豚肉・玉ねぎ・人参・こんにやく・生姜・青ねぎ・豆腐・油揚げ わかめ・りんご	牛乳 おかし
27	月 豚肉のしょうが焼き ほうれん草とちくわのおかか和え かきたま汁	豚肉・玉ねぎ・生姜・ほうれん草・ちくわ・卵・えのき・みつ葉	牛乳 りんごケーキ
28	火 ハヤシライス、大根のツナマヨサラダ	牛肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・りんご・デミグラスソース ホワイトソース・グリーンピース・大根・ツナ・すりごま	牛乳 フルーツヨーグルト
29	水 肉じゃが、すまし汁、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・椎茸 みつ葉・わかめ・みかん	牛乳 バリバリピザ
30	木 みそラーメン、ちくわの磯辺あげ	中華麺・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・もやし・コーン・青ねぎ・鶏ガラ ちくわ・青のり・卵	牛乳 おにぎり(そぼろ)
31	金 鮭のチーズムニエル、シーザーサラダ じゃがいもの野菜スープ	鮭・粉チーズ・キャベツ・ベーコン・コーン・ヨーグルト・粉チーズ じゃがいも・人参・玉ねぎ・パセリ	牛乳 おかし

☆季節の料理・・・七草がゆ

七草とは1月7日の朝に七草を入れたお粥を食べて1年の健康を祈る風習です。
春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。
1月6日の夜に「七草なずな 唐土の鳥が 日本の国に 渡らぬ先に ストントン」と歌いながら
七草を包丁の背などで叩いて細かくし、7日の朝に七草を入れたお粥にして食べます。
園では、子どもたちが食べやすいように「七草ごはん」にいただきます。



1月17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～今月は北海道です。

北海道は山地が半分以上を占めており、まわりは太平洋や日本海に囲まれているため山の幸も海の幸も豊富なことが特徴です。
特に太平洋側には魚のエサとなるプランクトンが豊富で栄養が多い寒流があるため漁獲量に優れています。
園では、スープカレー、ラーメンサラダ、おやつにいももちをいただきます。



☆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。