



{1月の目標}

落ち着いて
食べましょう



4日(月)

お弁当の日

愛情弁当をお願い致します。フルーツは園がだしますので、おがずの中には入れないで下さい

14日(木)

誕生会

ごはんはいりません。

20日(水)

3、4、5歳児 クッキング

おにぎり作り

たんぼぼ組、ゆり組さんは、エプロン三角巾を忘れないようにして下さい。

一関南保育園

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名	未満児 主食	おやつ	kcal.
4	月	クッキー牛乳	お弁当の日 玉ねぎのみそ汁 みかん 豆腐のまごころ揚げ ひじき煮 もやしのみそ汁	味噌 だし汁 醤油 塩 酒 味噌 だし汁	鶏 鶏ひき肉 えび しらす ひじき 大豆 油揚げ 鶏もも肉 豆腐	ごはん	ホットケーキ 豆乳	未423 以323
5	火	ビスケット牛乳	鶏もも肉のごま味噌焼き マカロニサラダ なめこのみそ汁 オレンジ	味噌 だし汁 醤油 酢 砂糖 味噌 だし汁	米 マカロニ 米 油 パン粉 豆乳	ごはん	ブルーベリー 豆乳	未624 以427
6	水	せんべい牛乳	ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 大根のみそ汁	味噌 だし汁 しょうゆ 味噌 だし汁	米 油 パン粉 豆乳	ごはん	さつま芋の揚げ菓子 豆乳	未658 以428
7	木	クッキー牛乳	焼き魚 切干し大根の煮物 豆腐のみそ汁	味噌 だし汁 塩 味噌 だし汁	米 油	ごはん	ゼリー ビスケット	未642 以408
8	金	ビスケット牛乳	鶏肉煮 玉ねぎのみそ汁 豆乳 パナナ	味噌 だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁	米 油	ごはん	バナナ せんべい ジュース	未588 以354
9	土	せんべい牛乳	カレー肉じゃが 福神漬け みかん	味噌 だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁	米 油	ごはん	ホットケーキ ジュース	未760 以548
12	火	クッキー牛乳	鶏の唐揚げカレー風味 もやし煮 白菜のみそ汁	味噌 だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁	米 油	ごはん	ホットケーキ ジュース	未595 以357
13	水	ビスケット牛乳	鶏の唐揚げカレー風味 もやし煮 白菜のみそ汁	味噌 だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁	米 油	ごはん	ホットケーキ ジュース	未699 以500
14	木	せんべい牛乳	鶏ごぼうのごはん ぶりの照り焼き ブロッコリーのおかか和え かまぼこのすまし汁 イチゴ	味噌 だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁	米 油	ごはん	ホットケーキ ジュース	未666 以629
15	金	クッキー牛乳	えのき入り豆腐 ほうれん草のごま和え 玉ねぎのみそ汁	味噌 だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁	米 油	ごはん	ホットケーキ ジュース	未538 以302
16	土	ビスケット牛乳	カレー肉じゃが 鶏のみそ汁 豆乳 みかん	味噌 だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁	米 油	ごはん	ホットケーキ ジュース	未633 以444
18	月	せんべい牛乳	鶏のごま揚げ 中華風酢の物 キャベツの味噌汁	味噌 だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁	米 油	ごはん	ホットケーキ ジュース	未699 以504
19	火	クッキー牛乳	肉じゃが ブロッコリーのスラダ オレンジ	味噌 だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁	米 油	ごはん	人参蒸しパン 豆乳	未659 以457
20	水	ビスケット牛乳	鶏もも肉の照り焼き すき昆布の煮物 豚汁	味噌 だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁	米 油	ごはん	コーンお焼き 豆乳	未722 以538
21	木	せんべい牛乳	鶏のあんかけ キャベツの炒め煮 大根のみそ汁	味噌 だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁	米 油	ごはん	ホットケーキ 豆乳	未652 以462
22	金	クッキー牛乳	豆腐とえびのキャベツ煮 ツナのスラダ コンソメスープ	味噌 だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁	米 油	ごはん	小倉蒸しパン 豆乳	未677 以446
23	土	ビスケット牛乳	鶏の照り焼き 人参のみそ汁 豆乳 みかん	味噌 だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁	米 油	ごはん	ホットケーキ ジュース	未757 以536
25	月	せんべい牛乳	鶏の味噌焼き 白菜のおかか和え じゃがいものみそ汁	味噌 だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁	米 油	ごはん	さつま芋入り蒸しパン 豆乳	未664 以452
26	火	クッキー牛乳	ローストチキン カリフラワーのスラダ かぶのみそ汁	味噌 だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁	米 油	ごはん	ホットケーキ 豆乳	未638 以428
27	水	ビスケット牛乳	ハンバーグ ポテトサラダ キャベツのみそ汁	味噌 だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁	米 油	ごはん	ゼリー せんべい	未678 以450
28	木	せんべい牛乳	シウマイ ツナの甘酢和え 玉ねぎのみそ汁	味噌 だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁	米 油	ごはん	ホットケーキ 豆乳	未672 以459
29	金	クッキー牛乳	鶏の味噌焼き ほうれん草のごま和え 白菜のみそ汁	味噌 だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁	米 油	ごはん	ホットケーキ 豆乳	未624 以396
30	土	ビスケット牛乳	すき焼き風煮 数のみそ汁 豆乳 みかん	味噌 だし汁 味噌 だし汁 味噌 だし汁	米 油	ごはん	ホットケーキ ジュース	未670 以444

1月の旬の野菜「大根」

1年中出回ってる大根ですが、旬は冬で、この頃のもののは甘味も強くみずみずしく、栄養もたっぷりです。
正月7日の七草粥に入れる春の七草のひとつ「すずしろ」は大根のことです。

