



# 1月の献立予定表



武内保育園

日	曜	副 食 (共 通)	未満児			お や つ	
			主食	追加食	9時(未満児)	9時(以上児)	3時(共通)
4	月	カレーライス,大豆の磯煮,バナナ	麦ごはん	肉じゃが	コーンフレーク	いりこ	おむすび(うめ)
5	火	鶏肉のとろ旨煮,かんころ煮しめ,チーズ納豆,厚揚げの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	エビマヨネーズ和え	ジュース ビスケット	いりこ	牛乳 さつまいも蒸しパン
6	水	ミートソーススパゲティ,白菜としめじのサラダ,大根の味噌汁,りんご	麦ごはん	ごぼうのみそ煮	いりこ	いりこ	ジュース ボルガ
7	木	お弁当の日			バナナ	いりこ	七草がゆ
8	金	すき焼き風煮,中華サラダ,わかめの味噌汁,みかん	麦ごはん	焼き魚	牛乳 パン	いりこ	ミルク ミラスク
9	土	ビビンバ丼,ブロッコリーのマヨネーズ和え,にらの味噌汁	麦ごはん				おむすび(ゆかり)
12	火	松風焼き,☆白菜の煮びたし,もやしの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	野菜炒め	コーンフレーク	いりこ	牛乳 ハムチーズサンド
13	水	あんかけ焼きそば,☆大根のおかか和え,すまし汁,りんご	麦ごはん	肉団子	バナナ	いりこ	おむすび (枝豆ひじき)
14	木	鶏の中華風香揚,三色和え,豚汁,みかん	麦ごはん	じゃが芋の そぼろ煮	いりこ	いりこ	ミルク ちんすこう
15	金	☆魚のカラフル焼き,高野豆腐の卵とし,大根の味噌汁,バナナ	麦ごはん	納豆和え	牛乳,パン	いりこ	ケーキ
16	土	マーボー豆腐,野菜炒め,貝だくさん味噌汁,ふりかけ	麦ごはん				せんべい
18	月	豚肉の生姜焼き,ポテトサラダ,しめじの味噌汁,りんご	麦ごはん	エビの天ぷら	コーンフレーク	いりこ	おむすび(さけ)
19	火	八宝菜,南瓜とささみのごま和え,チンゲン菜の味噌汁,バナナ	麦ごはん	ハンバーグ	ジュース ウエハース	いりこ	牛乳 マフィン
20	水	肉うどん,ひじき炒め,ふりかけ,みかん	混ぜご飯		ヨーグルト クラッカー	いりこ	おむすび (たかな)
21	木	竹輪の磯辺揚げ,五目金平,麩の味噌汁,ゼリー	麦ごはん	奴煮	いりこ	いりこ	ジュース 大学トースト
22	金	ハヤシライス,アーモンド和え,りんご	麦ごはん	野菜ピーズ	牛乳 パン	いりこ	ミルク ☆バナナケーキ
23	土	親子そうめん,白菜のごま和え,味付け海苔	麦ごはん				おむすび(のり)
25	月	鮭のマヨみそ焼き,野菜のチャンプルー,すまし汁,バナナ	麦ごはん	粉ふき芋	コーンフレーク	いりこ	おむすび(わかめ)
26	火	手作りシューマイ,ポークピーズ,白菜の味噌汁,ゼリー	麦ごはん	がんもの煮物	ジュース チーズ	いりこ	ミルク きな粉トースト
27	水	ちゃんぽん,ごぼうサラダ,チーズ納豆,りんご	麦ごはん	えびのケチャップ煮	ヨーグルト ウエハース	いりこ	おむすび(のり)
28	木	南瓜コロッケ,ひじきサラダ,大根の味噌汁,みかん	麦ごはん	レバーの甘煮	いりこ	いりこ	ジュース ホットケーキ
29	金	野菜のオムレツ,中華炒め,しめじの味噌汁,バナナ	麦ごはん	南瓜の煮物	牛乳,パン	いりこ	ぜんざい
30	土	☆けんちんうどん,肉じゃが,ふりかけ	麦ごはん				おむすび(ゆかり)

## 給食だより

### 大豆のいろいろ変身術 part②

大豆が様々な食品にどのように変身していくのか見てみよう!

- 納豆 蒸した、または煮た大豆に納豆菌を混ぜて作ります。ネバネバの正体はうまみ成分でありおいしさのもとです。
- もやし 大豆を暗いところで発芽させたものです。
- きな粉 炒った大豆を粉々にして作ります。
- 豆乳 大豆を水につけすりつぶし、煮たものをこして絞ったものです。

### 春の七草

お正月はおいしいごちそうがたくさん。子どもも大人もついつい食べ過ぎてしまいがちです。七草がゆは、そんな食べ過ぎて疲れた胃腸をいたわり、家族の無病息災を願って食べるものだといわれています。保育園では1月7日に『七草がゆ』を作り、おやつ時間にみんなでいただきます。みんなは七草の名前を言えるかな? せり なすな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ



☆マークは新メニューです。おたのしみに

