

平成 29 年



1月献立表



認定こども園
みなみ保育園

日	曜	献立名	離乳食	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ	
4	水	麦ごはん 魚フライタルタルソース ピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ	粥 煮魚 ほうれん草のおひたし 味噌汁 フルーツ	ミニゼリー 豆乳	ジャムパン お茶	
5	木	カレー かにかまサラダ チーズ スープ フルーツ	おじや キャベツ煮 チーズ スープ フルーツ	ブルー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
6	金	パン おからのキッシュ スパゲティサラダ ミニトマト スープ フルーツ	パン粥 根菜煮 スパゲティ煮 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーツ入り手作りヨーグルト ビスケット	
7	土	ツナサンド チーズ パナナ 牛乳	パン粥 チーズ パナナ 飲み物	飲み物	ビスケット カルピス	
9	月	成 人 の 日				
10	火	麦ごはん 肉じゃが マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	粥 マッシュポテト 人参煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	アメリカンドッグ 紅茶	
11	水	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ 人参とフルーツのサラダ 味噌汁 フルーツ	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ビスケット	
12	木	中華丼 ナムル風煮浸し チーズ スープ フルーツ	おじや ほうれん草のおひたし チーズ スープ フルーツ	ブルー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
13	金	麦ごはん 焼肉 味噌マヨ和え ミニトマト 味噌汁 フルーツ	粥 鶏のそぼろ煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	桜海老トースト お茶	
14	土	タマゴサンド ブルー ミニゼリー 牛乳	パン粥 ブルー ミニゼリー 飲み物	飲み物	せんべい お茶	
16	月	麦ごはん ボークビーンズ きゅうりの塩昆布和え チャプスイ フルーツ	粥 根菜煮 かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	蒸しパン お茶	
17	火	★ 誕 生 会 お 楽 し み 献 立 ★			ビスケット りんごジュース	誕生日ケーキ 紅茶
18	水	麦ごはん レバーの唐揚げ 春雨サラダ 白菜と人参の味噌汁 フルーツ	粥 レバーペースト 春雨煮 味噌汁 フルーツ	小魚 豆乳	スコーン 紅茶	
19	木	冬野菜カレー もやしときゅうりの酢味噌和え チーズ スープ フルーツ	粥 根菜煮 豆腐煮 チーズ スープ フルーツ	ブルー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク	
20	金	麦ごはん 手羽元のコトコト煮 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	粥 マッシュポテト 人参煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	焼きビーフン お茶	
21	土	おにぎり ウィンナー チーズ ブルー 牛乳	おじや ウィンナー チーズ ブルー 飲み物	飲み物	ビスケット お茶	
23	月	麦ごはん 煮魚 もやしのナムル スタミナ納豆 味噌汁 フルーツ	粥 煮魚 ほうれん草のおひたし 挽き割り納豆 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	シュガーパイ ミロミルク	
24	火	麦ごはん 鶏の唐揚げ キャベツのフレーク和え 味噌汁 フルーツ	粥 鶏のそぼろ煮 キャベツのおひたし 味噌汁 フルーツ	ブルー 鉄ミルク	ココアゼリー	
25	水	麦ごはん 牛肉のれんこん味噌炒め キャベツのおかか和え スープ フルーツ	粥 キャベツ煮 野菜煮 スープ フルーツ	ミニゼリー 鉄ミルク	シリアル入り手作りヨーグルト ビスケット	
26	木	麦ごはん クリームシチュー クイックサラダ スープ フルーツ	おじや 根菜煮 マッシュポテト スープ フルーツ	ミニゼリー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク	
27	金	マーボーうどん 野菜炒め 大根の漬物 フルーツ	煮込みうどん 野菜煮 かぼちゃ煮 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	おにぎり お茶	
28	土	ホットドッグ ミニゼリー パナナ 牛乳	パン粥 ミニゼリー パナナ 飲み物	飲み物	せんべい カルピス	
30	月	麦ごはん 鮭のコーンマヨ焼き カレー風味のカリフラワー ミニトマト スープ フルーツ	粥 煮魚 かぼちゃ煮 スープ フルーツ	せんべい 鉄ミルク	きなこもち お茶	
31	火	麦ごはん 酢豚 コールスローサラダ 味噌汁 フルーツ	粥 根菜煮 キャベツ煮 味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	ジャム入り手作りヨーグルト ビスケット	

食育便り



割らないで開く 鏡もち



1月11日は鏡開きです。この日は正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っていました。鏡開きのもちは、汁粉や雑煮にして食べます。昔は丸くしたもちをそのまま供えていたので、乾燥したりかびたりしていましたが、現在は真空パック状になったもちを使うことが多いようです。

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります