

平成 31 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	金	冬野菜カレー かまぼこ だてまき 水菜のすまし汁 みかん	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 すまし汁 フルーツ	小魚 豆乳	せんべい ビスケット お茶
5	土	おにぎり ウインナー チーズ お茶 パナナ	おじや チーズ フルーツ	飲み物	おにぎり お茶
7	月	麦ごはん 煮魚 ごぼうサラダ チーズ 長ネギと豆腐の味噌汁 みかん	粥 煮魚 根菜煮 チーズ味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	スティックパン 野菜ジュース
8	火	麦ごはん 肉じゃが きゅうりの塩昆布和え わかめと油揚げの味噌汁 パナナ	粥 じゃがいも煮 根菜煮味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	プチケーキ 豆乳
9	水	麦ごはん 納豆 レバーの唐揚げ スパゲッティサラダ 小松菜と麩の味噌汁 りんご	粥 レバーペースト 野菜煮 味噌汁 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
10	木	中華丼 ほうれん草のフレーク和え もやしとネギの味噌汁 みかん	粥 野菜煮 ほうれん草おひたし味噌汁 フルーツ	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
11	金	マーボーうどん キャベツのおかか和え パナナ	煮込みうどん キャベツのおひたし フルーツ	チーズ 鉄ミルク	おにぎり お茶
12	土	おにぎり ウインナー チーズ お茶 パナナ	粥 チーズ 飲み物 フルーツ	飲み物	せんべい お茶
14	月	成人の日			
15	火	菜飯 おでん ブロッコリーのチーズおかか和え パナナ	おじや 根菜煮 ポイルブロッコリー フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ホットケーキ 牛乳
16	水	お誕生日メニュー ★ハムピラフ きのことソースの手作りハンバーグ 温野菜 チーズ 白菜としいたけのスープ いちご★		ビスケット りんごジュース	誕生日ケーキ 紅茶
17	木	クリームシチュー コールスローサラダ 大根と麩の味噌汁 みかん	粥 キャベツのお浸し 根菜煮味噌汁 フルーツ	小魚 豆乳	せんべい ビスケット カルピス
18	金	麦ごはん 鶏のから揚げ ひじきの煮物 長ネギとなめこの味噌汁 パナナ	粥 かぼちゃ煮 野菜煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 鉄ミルク	ふかしいも お茶
19	土	おにぎり チーズ お茶	パン粥 飲み物	飲み物	
21	月	麦ごはん 納豆 魚の洋風焼き 春雨サラダ 長ネギとえのきの味噌汁 みかん	粥 煮魚 春雨煮 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト ビスケット
22	火	けんちんうどん かぼちゃの煮物 きゅうりの漬物 パナナ	煮込みうどん かぼちゃ煮 味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	ジャムパン 牛乳
23	水	麦ごはん ポークビーンズ ポイルブロッコリー キャベツとしめじの味噌汁 りんご	粥 根菜煮 ポイルブロッコリー味噌汁 フルーツ	チーズ 鉄ミルク	ポップコーン お茶
24	木	親子丼 ポテトチップサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 みかん	粥 かぼちゃ煮 野菜煮味噌汁 フルーツ	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
25	金	麦ごはん 焼肉 ほうれん草としめじのソテー もやしと人参の味噌汁 いちご	粥 野菜煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	フルーツゼリー
26	土	おにぎり ウインナー チーズ お茶 パナナ	パン粥 チーズ 飲み物 フルーツ	飲み物	せんべい お茶
28	月	麦ごはん さばの味噌煮 ほうれん草のピーナツ和え 白菜と生揚げの味噌汁 みかん	粥 煮魚 ほうれん草おひたし味噌汁 フルーツ	せんべい 鉄ミルク	みたらし団子 お茶
29	火	麦ごはん キャベツのキッシュ 五目納豆 ミントマト わかめとしいたけのスープ パナナ	粥 じゃがいも煮 ひきわり納豆味噌汁 フルーツ	ビスケット 豆乳	きつねうどん
30	水	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ 大根サラダ 玉ねぎと卵の味噌汁 パナナ	粥 煮魚 根菜煮味噌汁 フルーツ	小魚 鉄ミルク	きなこもち お茶
31	木	キーマカレー もやしのナムル 豆腐と大根の味噌汁 みかん	粥 かぼちゃ煮 小松菜煮味噌汁 フルーツ	かみかみ昆布 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク

食育便り



子どもに教えたたいおせちに込められた願い



おせち料理は日本の伝統和食。その由来や願いなど、子どもに伝えたい食育の要素もたっぷり詰まっています。

昆布巻き・・・「よろこぶ」に掛けて、喜びの多い年になるように願う。
数の子・・・数の子はニシンの卵巣。卵が多いことから子孫繁栄。
だて巻き・・・「伊達」は華やかなの意味。巻き物は書物に通じ、知識や文化の発展を願う。
黒豆・・・まめに（勤勉に）働き、まめに（健康に）暮らせるよう願いをこめて。黒は魔除けの色。
紅白かまぼこ・・・紅は魔除け、白は清浄、半円形で初日の出を象徴し、めでたさを表す。
田作り・・・イワシを田の肥料にすると豊作になったことから、豊穰祈願の料理。別名「五万目（ごまめ）」

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります