

# 2023年度 1月のこんだて のしお一丁目保育園

日 曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
4 木	ごはん みそ汁(大根・わかめ) ロールしないきゃべつ 青のりポテト 人参サラダ	麦茶 牛乳 いちごジャムスコーン	みそ 豚ひき肉 牛乳	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油 薄力粉 いちごジャム パター	大根 わかめ きゃべつ 玉ねぎ トマト缶 青のり 人参
5 金	ごはん みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 鶏のごまみそ焼き 塩かぼちゃ 三色ナムル	麦茶 牛乳 きなこ蒸しパン	みそ 鶏肉 きなこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 すりごま ごま油 ケーキミックス	玉ねぎ かぼちゃ 青菜 人参 もやし
6 土	ごはん みそ汁(かぼちゃ・切干大根) 豚野菜炒め 土佐和え きゃべつときゅうりの塩昆布和え	麦茶 いりこ みそ焼きおにぎり	みそ 豚肉 かつお節 煮干し	米 砂糖 サラダ油	南瓜 切干大根 玉ねぎ しめじ 人参 ビーマン 生姜 にんにく 青菜 きゅうり きゃべつ 塩昆布
8 月	<b>成人の日</b>				
9 火	ごはん みそ汁(白菜・しめじ) ミートローフトマトソース 切干大根の煮物 ブロッコリーのごま酢和え	麦茶 牛乳  七草雑炊	みそ 豚ひき肉 油揚げ かつお節 鶏肉 牛乳	米 上新粉 砂糖 オリーブ油 すりごま	白菜 しめじ 玉ねぎ 刻み昆布 トマト缶 にんにく 切干大根 せり 人参 ブロッコリー 大根
10 水	玄米ごはん みそ汁(さつまいも・万能ねぎ) 鮭と大根の味噌煮 人参シリシリ 小松菜のごまツナ和え	麦茶 牛乳 パンプキンケーキ	みそ 鮭 赤みそ しらす ツナ缶 牛乳	米 玄米 さつまいも 砂糖 すりごま はちみつ ケーキミックス パター	万能ねぎ 大根 生姜 青菜 人参 いら かぼちゃ
11 木	麦ごはん みそ汁(きゃべつ・えのき) 鶏のパン粉焼き コーンサラダ 五色和え	麦茶 牛乳 ホットツナサンド	みそ 鶏肉 ツナ缶 牛乳	米 押麦 オリーブ油 パン粉 サラダ油 食パン じゃがいも すりごま 砂糖	きゃべつ えのき 玉ねぎ コーン缶 人参 きゅうり 大根 セロリ レタス
12 金	パンプキンカレーライス  豆乳春雨スープ フレンチサラダ	麦茶 いりこ 青菜とお揚げの ゆかりおにぎり	鶏肉 ベーコン 豆乳 煮干し 油揚げ	米 じゃがいも 上新粉 砂糖 サラダ油 春雨	人参 玉ねぎ かぼちゃ ビーマン りんご きゃべつ 青菜 しめじ 生姜 きゅうり みかん缶 ゆかり 海苔
13 土	ごはん みそ汁(わかめ・大根) 和風ハンバーグ きゃべつと玉ねぎのソテー マッシュポテト	麦茶  ココア蒸しパン	みそ 鶏ひき肉	米 片栗粉 上新粉 砂糖 サラダ油 じゃがいも ケーキミックス	大根 わかめ 長ねぎ 人参 きゃべつ 玉ねぎ
15 月	ごはん みそ汁(豆腐・なめこ) にんじんコロッケ ひじきの煮物 野菜の三杯酢和え	麦茶 いりこ 鶏ごぼうおにぎり	豆腐 みそ 豚ひき肉 油揚げ 煮干し 鶏肉	米 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 卵粉 サラダ油 砂糖	なめこ 玉ねぎ 人参 ひじき 大根 きゃべつ レタス きゅうり ごぼう 海苔
16 火	玄米ごはん いものこ汁 ぶりの塩こうじ焼き 白菜と油揚げの煮ひたし 納豆ときのこのそぼろ炒め	麦茶 牛乳  ホットケーキ	鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ 鶏ひき肉 納豆 ぶり 牛乳	米 玄米 ケーキミックス 砂糖 サラダ油 じゃがいも いちごジャム 里手 蜂蜜	なめこ 干しいいけ 人参 ごぼう しめじ 白菜 舞茸 えのき 木崎昆布 長ねぎ
17 水	麦ごはん みそ汁(大根・人参) ヤンニョムチキン 青菜とコーンのソテー ピネガークリクター	麦茶 牛乳 果物 マーブルクッキー	みそ 鶏肉 牛乳	米 押麦 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま油 オリーブ油 薄力粉 パター さつまいも	大根 人参 青菜 コーン缶 きゅうり 果物
18 木	ごはん みそ汁(わかめ・長ねぎ) めかじきの和風ステーキ シャーマンポテト 海と森のサラダ	麦茶 牛乳 カレートースト	みそ めかじき ベーコン ツナ缶 鶏ひき肉 牛乳	米 砂糖 じゃがいも オリーブ油 ごま油 サラダ油 食パン	わかめ 長ねぎ 大根 りんご 玉ねぎ きゃべつ ブロッコリー ひじき 人参 トマト缶
19 金	ごはん みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 鶏のごまみそ焼き 塩かぼちゃ 三色ナムル	麦茶 牛乳 きなこ蒸しパン	みそ 鶏肉 きなこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 すりごま ごま油 ケーキミックス	玉ねぎ かぼちゃ 青菜 人参 もやし
20 土	ごはん みそ汁(かぼちゃ・切干大根) 豚野菜炒め 土佐和え きゃべつときゅうりの塩昆布和え	麦茶 いりこ みそ焼きおにぎり	みそ 豚肉 かつお節 煮干し	米 砂糖 サラダ油	南瓜 切干大根 玉ねぎ しめじ 人参 ビーマン 生姜 にんにく 青菜 きゅうり きゃべつ 塩昆布
22 月	ごはん みそ汁(青菜・油揚げ) 筑前煮 納豆の一口揚げ みぞれ和え	麦茶 牛乳 赤いマカロニ	油揚げ みそ 高野豆腐 鶏肉 納豆 ベーコン 牛乳	米 砂糖 サラダ油 薄力粉 マカロニ	青菜 ごぼう 人参 干しいいけ 万能ねぎ きゅうり 大根 玉ねぎ トマト缶
23 火	ごはん みそ汁(白菜・しめじ) ミートローフトマトソース 切干大根の煮物 ブロッコリーのごま酢和え	麦茶 牛乳  七草雑炊	みそ 豚ひき肉 油揚げ かつお節 鶏肉 牛乳	米 上新粉 砂糖 オリーブ油 すりごま	白菜 しめじ 玉ねぎ 刻み昆布 トマト缶 にんにく 切干大根 せり 人参 ブロッコリー 大根
24 水	玄米ごはん みそ汁(さつまいも・万能ねぎ) 鮭と大根の味噌煮 人参シリシリ 小松菜のごまツナ和え	麦茶 牛乳 パンプキンケーキ	みそ 鮭 赤みそ しらす ツナ缶 牛乳	米 玄米 さつまいも 砂糖 すりごま はちみつ ケーキミックス パター	万能ねぎ 大根 生姜 青菜 人参 いら かぼちゃ
25 木	麦ごはん みそ汁(きゃべつ・えのき) 鶏のパン粉焼き コーンサラダ 五色和え	麦茶 牛乳 ホットツナサンド	みそ 鶏肉 ツナ缶 牛乳	米 押麦 オリーブ油 パン粉 サラダ油 食パン じゃがいも すりごま 砂糖	きゃべつ えのき 玉ねぎ コーン缶 人参 きゅうり 大根 セロリ レタス
26 金	パンプキンカレーライス  豆乳春雨スープ フレンチサラダ	麦茶 いりこ 青菜とお揚げの ゆかりおにぎり	鶏肉 ベーコン 豆乳 煮干し 油揚げ	米 じゃがいも 上新粉 砂糖 サラダ油 春雨	人参 玉ねぎ かぼちゃ ビーマン りんご きゃべつ 青菜 しめじ 生姜 きゅうり みかん缶 ゆかり 海苔
27 土	ごはん みそ汁(わかめ・大根) 和風ハンバーグ きゃべつと玉ねぎのソテー マッシュポテト	麦茶  ココア蒸しパン	みそ 鶏ひき肉	米 片栗粉 上新粉 砂糖 サラダ油 じゃがいも ケーキミックス	大根 わかめ 長ねぎ 人参 きゃべつ 玉ねぎ
29 月	ごはん みそ汁(豆腐・なめこ) にんじんコロッケ ひじきの煮物 野菜の三杯酢和え	麦茶 いりこ 鶏ごぼうおにぎり	豆腐 みそ 豚ひき肉 油揚げ 煮干し 鶏肉	米 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 卵粉 サラダ油 砂糖	なめこ 玉ねぎ 人参 ひじき 大根 きゃべつ レタス きゅうり ごぼう 海苔
30 火	玄米ごはん いものこ汁 ぶりの塩こうじ焼き 白菜と油揚げの煮ひたし 納豆ときのこのそぼろ炒め	麦茶 牛乳  ホットケーキ	鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ 鶏ひき肉 納豆 ぶり 牛乳	米 玄米 ケーキミックス 砂糖 サラダ油 じゃがいも いちごジャム 里手 蜂蜜	なめこ 干しいいけ 人参 ごぼう しめじ 白菜 舞茸 えのき 木崎昆布 長ねぎ
31 水	麦ごはん みそ汁(大根・人参) ヤンニョムチキン 青菜とコーンのソテー ピネガークリクター	麦茶 牛乳 果物 マーブルクッキー	みそ 鶏肉 牛乳	米 押麦 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま油 オリーブ油 薄力粉 パター さつまいも	大根 人参 青菜 コーン缶 きゅうり 果物

※献立は都合により変更する場合があります。

あけましておめでとうございます。今年も安全おいしい楽しいごはんを作ります♪  
毎年恒例、今年も出ます七草雑炊。1月7日に春の七草(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)が入った七草雑炊(七草粥)を食べ、若菜の新しい生命力をいただくことで、1年間病気にならないと言われています。また、お正月の豪華なお料理をたくさん食べて疲れた胃腸を労わるためや、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うためにも食べられています。保育園の七草雑炊は春の七草からすずな、すずしろ、せり、それから他に人参、鶏肉、昆布が入っています。食べすぎ注意なくらいおいしく、子どもたちにも人気のおやつです。  
以前からたまに出てきている『ヤンニョムチキン』。コチュジャン・にんにく・砂糖などから作られた甘辛いソースで味付けした韓国のフライドチキンです。本場ではお酒と一緒に食べられることが多い、ちょっと味付けの濃いものですが、保育園ではケチャップ、砂糖、みそ、ごま油を使った優しい味付けのヤンニョムチキンになっています。

