



1月のきゅうしょくだより

令和6年

さくらんぼ保育園

日	曜	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 力と体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える
5	金	チキンカレーライス・大根サラダ・鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	鶏肉	じゃがいも 上新粉・ごま	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり
6	土	煮込みうどん・三色きんぴら・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉・油揚げ 卵なしさつま揚げ	うどん・ごま じゃがいも	人参・白菜・しめじ 小松菜・ねぎ
9	火	ご飯・大根とベーコンのスープ・魚のカレーマヨソース焼き 三色野菜ののり和え	せんべい・ビスケット	卵なしウインナー 魚	押し麦	玉ねぎ・人参・大根 小松菜・もやし
10	水	ご飯・春雨と小松菜のスープ・麻婆豆腐・カラフルひじき	キャロットケーキ	豚挽肉・豆腐 ベーコン	春雨・片栗粉 小麦粉・ごま	小松菜・玉ねぎ 人参・コーン
11	木	キムタクごはん・具だくさん味噌汁・野菜のお浸し	せんべい・ビスケット	豚肉・ 厚揚げ豆腐	さつまいも ごま・小麦粉	人参・ごぼう・ねぎ ほうれん草・もやし
12	金	ご飯・じゃがいもと油揚げの味噌汁 鶏肉とごころ野菜の炒り煮・とんぶり納豆	チーズスティックパン	油揚げ・鶏肉 納豆・粉チーズ	じゃがいも	ねぎ・ごぼう・人参 れんこん・とんぶり
13	土	ジャージャー麺・ふわふわ卵スープ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚挽肉 鶏卵	蒸し中華 片栗粉	玉ねぎ・椎茸・人参 竹の子・えのき茸
15	月	ご飯・チキンと押し麦のクリームシチュー・コールスローサ ラダ・ポイルウインナー	せんべい・ビスケット	鶏肉・豆乳 ポークウインナー	押し麦・上新粉 じゃがいも	玉ねぎ・人参 きゃべつ・コーン
16	火	ご飯・豆腐とわかめの澄まし汁・魚の味噌チーズ焼き 野菜の中華和え	ポテトおやき	豆腐・魚 粉チーズ	じゃがいも 片栗粉	ねぎ・人参・玉ねぎ もやし・小松菜
17	水	ご飯・ジュリエンスープ・ミートコロッケ・花野菜サラダ	せんべい・ビスケット	卵なしウインナー 豚挽肉・鶏卵	じゃがいも 小麦粉・パン粉	カリフラワー ブロッコリー
18	木	きつねうどん・焼き肉サラダ・花形たまご	ひじきおにぎり	油揚げ・豚肉 鶏卵	うどん・ごま 押し麦	人参・玉ねぎ・椎茸 小松菜・きゃべつ
19	金	ご飯・じゃがいもと切り干し大根の味噌汁 豚肉と厚揚げ豆腐のかやき・彩り野菜のごま和え	せんべい・ビスケット	豚肉・ちくわ 厚揚げ豆腐	じゃがいも・ごま	ねぎ・人参・春菊 きゃべつ・小松菜
20	土	スパゲティナポリタン・具だくさんスープ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚挽肉 卵なしウインナー	スパゲティ	玉ねぎ・しめじ ピーマン・白菜
22	月	ポークカレーライス・春雨サラダ・鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	豚肉	じゃがいも 春雨	玉ねぎ・人参 小松菜
23	火	ご飯・豆腐と麩の澄まし汁・鶏肉のソース焼き・ごころサ ラダ	お好み焼き風パンケーキ	豆腐・鶏肉 ツナ(油漬け)	麩 じゃがいも	玉ねぎ・きゃべつ ブロッコリー・人参
24	水	ご飯・わかめスープ・豚肉の韓国風炒め 人参ともやしのナムル	せんべい・ビスケット	豚挽肉	ごま 春雨	ねぎ・玉ねぎ・白菜 人参・もやし
25	木	ご飯・大根としめじの味噌汁・豚肉の柳川風 切り干し大根とハムの和風サラダ	せんべい・ビスケット	豚肉・鶏卵 卵なしウインナー	小麦粉	大根・しめじ ごぼう・人参
26	金	ご飯・えのき茸とわかめの味噌汁・根菜たっぷり煮 野菜の納豆和え	アップルパンケーキ	豚肉・納豆 卵なしさつま揚げ	じゃがいも	えのき茸・ねぎ ごぼう・れんこん
27	土	焼きそば・中華スープ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉 卵なしウインナー	蒸し中華	玉ねぎ・きゃべつ もやし・白菜・人参
29	月	白菜と鶏団子のスープ煮・野菜のカレー風味和え わかめふりかけ	せんべい・ビスケット	鶏挽肉・豆腐 卵なしちくわ	春雨・ごま 強力粉	玉ねぎ・白菜・人参 もやし・小松菜
30	火	ご飯・豆腐と小松菜の澄まし汁・魚のごま味噌煮 きゃべつと人参ののり和え	ヨーグルトパン	豆腐・魚 ヨーグルト	ごま 押し麦	小松菜・きゃべつ 人参
31	水	ご飯・五目スープ・もやしのそぼろ炒め・さつまいものサ ラダ	せんべい・ビスケット	卵なしウインナー・ 豚挽肉・豆乳	さつまいも 上新粉	玉ねぎ・人参 もやし・きゅうり

新年あけましておめでとうございます。ことしもよろしくお願ひします。

お正月といえばおせちにお雑煮、七草がゆなど行事の料理が目白おし
ですよね。食育には、「いろいろな料理に出会い、発見を楽しんだり、
考えたりし、様々な文化に気づく。」というのがあります。お家での食
事の時に子どもたちと料理について話し合う機会があるといいですね。

