



日	曜日	昼食献立	10時			3時おやつ			使用食材と体内ではたらき			日	曜日	昼食献立	10時			3時おやつ			使用食材と体内ではたらき		
			桃	赤	ひよこ	白	青	赤	血・肉・骨	力・体温	体の調子				桃	赤	ひよこ	白	青	赤	血・肉・骨	力・体温	体の調子
1	日	年末年始 休園日										16	月	すき焼き丼 みかん 春雨のフレンチ和え	牛乳 かえり	牛乳 幸けんび	牛乳 かぼちゃ にんじん りんご	牛肉 卵 ソーセージ	米 砂糖 油 春雨	もやし 玉ねぎ 白菜 ネギ 人参 きゅうり みかん			
2	月		20	金	カレーチャーハン 白身チーズフライ ミモザサラダ みかん	牛乳 ホームパイ	牛乳 キャラットケーキ	鶏肉 白身魚 卵 チーズ きな粉 牛乳 生クリーム	米 油 小麦粉 砂糖 パン粉 バター ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ピーマン パセリ レタス きゅうり トマト みかん													
3	火		21	土	クロワッサン メンチカツ レタスサラダ 牛乳 パナナ	牛乳 バナナ クッキー	お菓子	えび青のり せんべい	鶏肉 卵 白すりし ワカメ 牛乳	クロワッサン 油 小麦粉 パン粉 砂糖	玉ねぎ レタス バナナ												
4	水	かきあげ丼 りんご ちくわとワカメの酢の物	牛乳 Ca せんべい	牛乳 きなこせんべい	ワカメ ちくわ 白すりし	米 小麦粉 砂糖 油	玉ねぎ 人参 春菊 ごぼう りんご	19	木	みそうどん パナナ ツナ和え大根の煮物	牛乳 チーズ トースト	牛乳 せんべい	牛乳 ソフト 塩せん	鶏肉 油揚げ カマボコ 卵 みそ ツナ 昆布	うどん 砂糖	白ネギ ほうれん草 大根 いんげん バナナ							
5	木	赤飯 お雑煮 黒豆 栗 里芋の煮物 紅白なます みかん	牛乳 かえり	牛乳 クッキー	牛乳 バナナ クッキー	小豆 鶏肉 黒豆 カマボコ 白すりし	米 もち米 もち 里芋 栗 砂糖	水菜 カブ 人参 みかん	20	金	カレーチャーハン 白身チーズフライ ミモザサラダ みかん	牛乳 ホームパイ	牛乳 キャラットケーキ	鶏肉 白身魚 卵 チーズ きな粉 牛乳 生クリーム	米 油 小麦粉 砂糖 パン粉 バター ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ピーマン パセリ レタス きゅうり トマト みかん							
6	金	きのこスパゲッティ パナナ 蒸し魚の和風サラダ	牛乳 シュガー トースト	七草がゆ		ベーコン 赤魚 みそ スキムミルク	スパゲッティ 油 米	しめじ えのき 人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり レタス バナナ 七草	21	土	クロワッサン メンチカツ レタスサラダ 牛乳 パナナ	牛乳 バナナ クッキー	お菓子	えび青のり せんべい	鶏肉 卵 白すりし ワカメ 牛乳	クロワッサン 油 小麦粉 パン粉 砂糖	玉ねぎ レタス バナナ						
7	土	ロールパン トマトグラタン レタスサラダ 牛乳 パナナ	牛乳 マンナ ビスケット	お菓子	小魚 せんべい	白すりし ワカメ 牛乳	ロールパン ジャム 油 砂糖 米粉 じゃが芋	トマト ナス 人参 玉ねぎ レタス バナナ	22	日	休日保育												
8	日	休日保育										23	月	ごはん 肉じゃが みかん キャベツときゅうりのゴマ和え	牛乳 チーズ	牛乳 ビスケット	牛乳 マンナ ビスケット	牛肉 ワカメ	米 じゃが芋 砂糖 ゴマ	人参 いんげん 玉ねぎ キャベツ きゅうり みかん			
9	月	成人の日 (休日保育)										24	火	食パン 鶏肉のからあげ ツナサラダ パナナ	牛乳 きなこ せんべい	桃のヨーグルト ゼリー		鶏肉 ツナ ヨーグルト	食パン ジャム 油 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	きゅうり 人参 レタス パナナ オレンジ 黄桃			
10	火	食パン パナナ 鮭のサウザンドソース 豚肉ともやしのスープ	牛乳 チーズ	ぜんざい		鮭 卵 豚肉 小豆	食パン ジャム 油 片栗粉 マヨネーズ 白玉団子 砂糖	玉ねぎ パセリ もやし 人参 ほうれん草 パナナ	25	水	大根の炊き込みご飯 落とし揚げがんも みかん さつま芋とえのきのみそ汁	牛乳 りんご	牛乳 せんべい	牛乳 ひじき青のり せんべい	油揚げ 豆腐 合挽きミンチ ひじき みそ	米 ゴマ油 片栗粉 さつま芋 油	大根 大根菜 人参 えのき ネギ みかん						
11	水	麦ごはん 八宝菜 みかん 高野豆腐の含め煮	牛乳 りんご	牛乳 せんべい	牛乳 かぼちゃ せんべい	豚肉 高野豆腐	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ゴマ油	人参 ビーマン 筍 白菜 玉ねぎ 木耳 いんげん みかん	26	木	きつねうどん パナナ 小松菜と白菜の煮びたし	牛乳 幸けんび	牛乳 手作りクッキー		油揚げ 卵 ワカメ ベーコン スキムミルク	うどん 砂糖 油 小麦粉 バター	ネギ 小松菜 白菜 人参 パナナ						
12	木	かやくうどん レバーの甘辛煮 パナナ	牛乳 きなこ トースト	牛乳 スイートポテト		卵 カマボコ 鶏レバー 生クリーム	うどん 砂糖 ゴマ さつま芋 バター	もやし 人参 ネギ ブロッコリー バナナ	27	金	ごはん みかん 豚肉と野菜の卵とじ ほうれん草と油揚げのすまし汁	牛乳 ジャム トースト	牛乳 もみじまんじゅう		豚肉 卵 油揚げ	米 油	いんげん 玉ねぎ 人参 ビーマン ほうれん草 ネギ みかん						
13	金	ごはん 煮ごめ みかん ちくわの磯辺揚げ トマト	牛乳 せんべい	牛乳 カスタードデニッシュ		昆布 小豆 油揚げ ちくわ 青のり	米 里芋 小麦粉 こんにやく 油	大根 人参 れんこん ごぼう 干しいたけ トマト みかん	28	土	親子丼 牛乳 パナナ ちくわとワカメの酢の物	牛乳 かぼちゃ せんべい	お菓子	黒豆きなこ クッキー	鶏肉 卵 ちくわ 白すりし 牛乳	米 砂糖	玉ねぎ ネギ バナナ						
14	土	焼きうどん プチトマト 牛乳 パナナ	牛乳 ひじき青のり せんべい	お菓子	たまご ポーロ	豚肉 かつお節 牛乳	うどん 砂糖 油	人参 もやし ネギ キャベツ プチトマト バナナ	29	日	休日保育												
15	日	休日保育										30	月	根菜五目ごはん みかん ししやも 粉ふき芋 卵とワカメのスープ	牛乳 デニッシュ	牛乳 マカロニきなこ		油揚げ ししやも 青のり 卵 ワカメ マカロニ 砂糖	米 こんにやく ゴマ じゃが芋 ゴマ油 マカロニ 砂糖	ごぼう 人参 れんこん 三つ葉 レタス みかん			
									31	火	食パン ポークビーンズ 野菜サラダ パナナ	牛乳 かえり	ヨーグルト		豚肉 ベーコン 大豆	食パン ジャム じゃが芋 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 コーン ビーマン キャベツ きゅうり パナナ						

1月7日 春の七草と七草がゆ

春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。
1月7日の朝に、七草の若菜を入れたおかゆを、1年間病気をせずに健康に過ごす
ことができるようにという祈りを込めて食べられています。
園では、6日(金)に公園へ七草を探しに行き、おやつで七草がゆを提供します。

1月の行事予定

- 5日(木) おめでとうの会(おせち料理)
- 6日(金) 初詣・七草探し(七草がゆ)
- 10日(火) 鏡開き(ぜんざい)
- 13日(金) 煮ごめ作り(白組)
- 20日(金) 誕生日会



1月のおすすめレシピ



今月は、毎年、年明けに保育園で提供している、「お雑煮(ぞうじ)」と「ぜんざい」のレシピをご紹介します。
1月には様々な行事食を食べる機会があります。日本に昔から伝わる行事食をご家庭でも楽しんでみてください！！

1月5日(木)提供

お雑煮

材料<4人分>

鶏肉	100g
カマボコ(紅白)	50g
水菜	30g
薄口しょう油	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/2
水	800ml
切り餅	4ヶ

作り方

- ①鶏肉は小さめの一口大、カマボコは5mm幅、水菜はサッと下茹でし、3cm幅に切りにします。
- ②鍋に水を加え、沸騰したら鶏肉を入れあくを取ります。
- ③火が通ったら、Aで味付けをします。
- ④お椀に焼いた餅、水菜、カマボコを盛り付け、③の汁をそそいだらでき上がり♪

1月10日(火)提供

ぜんざい

材料<4人分>

小豆	150g
砂糖	100g
塩	小さじ1/4
水(仕上げ用)	400ml
切り餅	
又は	お好みの量
白玉団子	

作り方

- ①小豆はサッと水洗いし水気を切ります。
- ②鍋に小豆とたっぷりの水を入れて中火で加熱し、沸騰したらゆで汁を捨てます。
- ③再度、②の工程を行います。
- ④鍋に③とたっぷりの水を入れて中火で加熱し、沸騰したら灰汁を取り、弱火にして1時間程度煮ます。
- ⑤小豆が指で潰せる固さになったらザルにあげます。
- ⑥鍋に⑤、仕上げ用の水、砂糖、塩を入れて弱火で10分程度加熱します。
- ⑦焼いた餅や白玉団子に⑥をよそえばでき上がり♪

