

日	献立	材料	おやつ
2日(火)	休園		
3日(水)	休園		
4日(木)	お弁当の日		さつまいもケーキ みかん、お茶
5日(金)	☆カレーライス マカロニサラダ	豚ミンチ、玉ねぎ、人参、じゃがいも、カレールウ マカロニ、ブロッコリー、人参、砂糖、醤油、酢、ハム、マヨドレ	いそべだんご 昆布、お茶
6日(土)	ひじきごはん 和風ポトフ	ひじき、人参、薄揚げ、醤油、酒、みりん 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、キャベツ、酒、醤油、みりん	黒糖パン 昆布、お茶
8日(月)	成人の日		
9日(火)	れんこんごはん ☆ハンバーグ 切干大根の煮物 味噌汁	蓮根、酒、醤油、みりん 豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、片栗粉、塩、ケチャップ、ソース、砂糖 切干大根、人参、厚揚げ、いんげん、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、かぶ、わかめ、味噌	七草粥 昆布 お茶
10日(水)	白身魚のバター醤油焼き 梅おかかサラダ コンソメスープ	赤魚、バター、醤油 キャベツ、人参、ほうれん草、梅干し、かつおぶし、砂糖、醤油、酢 じゃがいも、人参、パセリ、コンソメ	お麩のきな粉ラスク するめ 牛乳
11日(木)	きなこ餅・醤油餅(以上児) 餅つき大会 炊き込みごはん(未満児) けんちん汁	餅、きなこ、砂糖、塩 / 餅、砂糖、醤油、のり 人参、薄揚げ、こんにゃく、ごぼう、醤油、酒、みりん 鶏肉、さつまいも、白菜、大根、人参、厚揚げ、しめじ、長ネギ、里芋、こんにゃく、醤油、酒、みりん	ポンドケーキ 大根スティック 牛乳
12日(金)	☆納豆ご飯 里芋のそぼろ煮 味噌マヨ和え すまし汁	納豆、醤油 里芋、豚ミンチ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、味噌、マヨドレ もやし、えのき、わかめ、醤油	さつまいもおにぎり じゃこ お茶
13日(土)	なめたけごはん 豚汁	えのき、醤油、みりん、砂糖、酢、片栗粉 豚肉、大根、人参、白ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、味噌	りんごパン 昆布、お茶
15日(月)	☆麻婆豆腐 ごま酢あえ すまし汁	豆腐、豚ミンチ、生姜、大蒜、白ねぎ、人参、ニラ、中華だし、酒、醤油、砂糖、味噌、片栗粉 もやし、人参、小松菜、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、おつゆ麩、わかめ、醤油	小豆粥 昆布 お茶
16日(火)	☆黒豆ごはん 海苔塩唐揚げ 白菜とキャベツの煮びたし 味噌汁	黒豆、すし酢 鶏肉、青のり、塩、片栗粉 白菜、キャベツ、人参、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 大根、えのきだけ、葱、味噌	じゃがいもチーズ焼き りんごパン 牛乳
17日(水)	☆鮭の塩麩焼き 納豆あえ 中華スープ	鮭、塩麩 キャベツ、人参、ほうれん草、納豆、醤油 玉ねぎ、椎茸、青梗菜、中華スープ	ミートスパゲッティ 昆布 牛乳
18日(木)	お弁当の日		ミニスティックパイ みかん 牛乳
19日(金)	豚バラ大根 ごぼうサラダ 味噌汁	大根、豚肉、生姜、油、人参、醤油、酒、みりん、砂糖 ごぼう、人参、きゅうり、ごま、砂糖、醤油、酢、マヨドレ 豆腐、玉ねぎ、葱、味噌	そぼろおにぎり じゃこ お茶
20日(土)	コーンごはん ミネストローネ	コーン、酒、醤油、みりん ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、コンソメ	かぼちゃパン 昆布、お茶
22日(月)	☆すき焼き風煮 ナムル すまし汁	牛肉、玉ねぎ、人参、白菜、白ねぎ、しらたき、人参、醤油、砂糖、みりん、酒 もやし、人参、ほうれん草、ごま、醤油、ごま油 里芋、しめじ、葱、醤油	五目おにぎり じゃこ お茶
23日(火)	鶏肉とさつまいもの甘辛煮 大根サラダ 味噌汁	さつまいも、鶏肉、生姜、人参、しめじ、砂糖、醤油、酒、みりん 大根、人参、ブロッコリー、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨドレ 豆腐、まいたけ、わかめ、味噌	ぜんざい 果物 お茶
24日(水)	鯖のフライ ひじきと大豆の煮物 中華スープ	鯖、醤油、ケチャップ、ソース、砂糖、片栗粉、パン粉 ひじき、大豆、人参、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、薄揚げ、ほうれん草、中華だし	ちゃんぽん 昆布 お茶

日	献立	材料	おやつ
25日(木)	☆わかめごはん 筑前煮 春雨サラダ すまし汁	わかめ、醤油、みりん 鶏肉、生姜、蓮根、ごぼう、人参、里芋、板こんに、いんげん、醤油、酒、みりん 春雨、人参、きゅうり、ツナ、ごま、砂糖、醤油、酢、ごま油 玉ねぎ、えのきだけ、ほうれん草、醤油	サラダおにぎり じゃこ お茶
26日(金)	ひじきごはん ☆真珠蒸し 根菜煮	ひじき、薄揚げ、醤油、酒、みりん 豚ミンチ、生姜、キャベツ、白ねぎ、片栗粉、醤油、酒、中華だし、もち米 蓮根、ごぼう、人参、里芋、いんげん、砂糖、醤油、酒、みりん 白菜、かぶ、コーンクリーム缶、コンソメ、豆乳	りんごきんとん 昆布 牛乳
27日(土)	炊き込みチャーハン 中華スープ	玉ねぎ、人参、ハム、中華だし 豚肉、春雨、もやし、人参、しいたけ、キャベツ、ニラ、中華だし、醤油	ほうれん草パン 昆布、お茶
29日(月)	豆腐そぼろあんかけ 白菜とりんごのサラダ 味噌汁	豆腐、片栗粉、鶏ミンチ、生姜、えのきだけ、なめこ、玉ねぎ、葱、醤油、酒、みりん、砂糖 白菜、キャベツ、りんご、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、レモン汁 大根、さつまいも、葱、味噌	梅おかかおにぎり じゃこ お茶
30日(火)	大根菜ごはん ☆フライドチキン ほうれん草の白和え すまし汁	大根菜、砂糖、醤油、酒、みりん、ごま 手羽元、生姜、大蒜、酒、塩、醤油、片栗粉 ほうれん草、人参、しめじ、しらたき、醤油、みりん、ごま、砂糖、醤油、味噌、塩 かぶ、白菜、わかめ、醤油	スイートポテト 果物 牛乳
31日(水)	鯖の竜田揚げ 梅おかかサラダ 味噌汁	鯖、生姜、大蒜、醤油、酒、片栗粉、油 キャベツ、小松菜、人参、梅干し、かつおぶし、砂糖、醤油、酢 大根、えのきだけ、葱、味噌	きつねうどん 昆布 お茶

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。遅番のおやつは、おにぎりを出しています。

1月の食事だより

12月に入ってから、インフルエンザ、季節外れのアデノウイルスが全国的に大流行し、こぼとでも猛威を振っています。急激な感染拡大の原因について「過去3年間(コロナ禍)の厳しい感染対策により、インフルエンザの大きな流行が起きなかったことで、免疫が落ちているためではないか」と推測されています。こまめな手洗い、うがいなどの基本的な感染対策を心がけ、年末年始の休暇を楽しみましょう。(小さいお子さんは、うがいの代わりに、こまめにお茶を飲ませることも効果的です。)

お正月というと、楽しみでもあり、多くの方が頭を悩ませる「おせち」！今年は何を作る？買う？実家に食べに行く？おせちは、いつも忙しい女性がお正月の間ゆっくり休むためにできた、昔ながらの「作り置き」おかずでもあります。おせちを作るのは難しい、手間がかかる...というイメージがありますが、実は一品一品をよくみると、どれも材料さえあれば簡単に作れる物ばかりです。全部作ろうと思うと大変ですが、普段の「作り置き」おかずと同じ感覚で、好きなおせち料理2~3品挑戦してみませんか？子どもが好きなおせち料理というと、「栗きんとん」「伊達巻」「かまぼこ」「えび」...といったところでしょうか。市販のおせちは保存を効かすために、塩味も甘味もしっかりついています。それに比べて手作りだと、好みの味付けに出来るので、「やっぱり手作りが美味しいよね」とご家族に思ってもらえるはずですよ。



おせちを作らないご家庭は、お雑煮だけでも作ると良いですよ！年神様(元旦に、家々に新年の幸せをもたらす神様)はお米の神様なので、米から作った餅は霊力の塊のような存在で、食べることで神様から力を授かり、生きる力になると信じられています。お雑煮は家庭によって味付けも様々なので、家の味を受け継いでいくという意味でも大切にしたいですね。とにもかくにも！日頃から、仕事や家事、育児に追われている保護者の皆様が、心地よく笑顔でいられる年末年始であることを願っています。