



♡ スプーンを使うメニュー
 ☆ 新メニュー
 ★ コップとお箸は、毎日持たせてください。
 よろしくお祈りします！

| 日 | 曜 | 3歳未満児 10時のおやつ | 主食 | 副食 | 材料 | 3時のおやつ |
|----|---|------------------|----|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 4 | 木 | お茶 クッキー | 麺 | 年明けうどん 大根と人参のなます 南瓜☆きんとん | うどん 水菜 大根 梅干し かまぼこ かつお節 昆布 セロリ 人参 柚子 南瓜 さつまいも 米 他 | お茶 塩おにぎり/昆布の佃煮 |
| 5 | 金 | お茶 せんべい | ご飯 | チキンカツ 法連草のなめたけ和え 七草味噌汁 | 鶏肉 パン粉 法連草 人参 なめたけ 七草 大根 かぶ イリコ 昆布 粉乳 ヨーグルト バター はちみつ レモン 他 | スキムミルク はちみつレモンマフィン |
| 6 | 土 | お茶 ウエハース | ご飯 | 豚肉と蓮根の甘酢炒め キャベツのじゃこ和え かぶとカリフラワーのスープ | 豚肉 蓮根 小ねぎ キャベツ ちりめんじゃこ 人参 ごま カリフラワー かぶ 玉葱 生クリーム 他 | お茶 おかし |
| 9 | 火 | お茶 ビスケット | ご飯 | 春雨の炒め物 そばろ納豆 だご汁 | イカ エビ 春雨 小松菜 生姜 にんにく 合挽き肉 納豆 ごぼう しめじ 大根 里芋 白菜 板こんにやく すしあげ 昆布 じゃが芋 他 | スキムミルク フライドポテト |
| 10 | 水 | お茶 ボン菓子 | ご飯 | 魚の塩麹焼き 春菊のナムル ☆れんこんポタージュ | 魚 塩麹 ごま 春菊 人参 もやし にんにく ゴマ 蓮根 玉葱 ベーコン 豆乳 牛乳 バナナ 他 | 牛乳 バナナ |
| 11 | 木 | お茶 卵ぼうろ | ご飯 | 豆腐の中華風あんかけ 根菜の煮物 卵スープ | 豆腐 里芋 蓮根 人参 大根 干し椎茸 昆布 卵 玉葱 えのき小ねぎ 昆布 小豆 団子粉 他 | お茶 ぜんざい/昆布 |
| 12 | 金 | お茶 パームクーヘン | 麺 | 味噌ちゃんぽん 南瓜の煮もの 林檎 | 豚肉 キャベツ もやし 玉葱 きくらげ 白葱 中華めん かまぼこ 南瓜 ちくわ 林檎 鶏肉 ごぼう すしあげ 人参 米 他 | お茶 鶏ごぼうおにぎり |
| 13 | 土 | お茶 せんべい | ご飯 | 卵とハムのコロコロ ひじきの煮もの 旬野菜のと押し麦のスープ | 卵 ロースハム じゃが芋 玉葱 ひじき 人参 天がら こんにやく 大豆 白菜 エノキ 小松菜 ごぼう 押し麦 他 | お茶 おかし |
| 15 | 月 | お茶 クラッカー | ご飯 | ヘルシーメニュー 厚揚げと青梗菜ののろみ煮 味噌汁 手作り梅干し | 厚揚げ チンゲン菜 エノキ きくらげ 豚肉 かぶ 三つ葉 生椎茸 小ねぎ かつお節 昆布 梅干し バナナ 粉乳 イカ 卵 他 | スキムミルク イカ焼き |
| 16 | 火 | お茶 ビスケット | ご飯 | 牛肉と根菜のカレー 温野菜のペンネ みかん | 牛肉 ごぼう 人参 玉葱 蓮根 じゃが芋 大根 バター にんにく 生姜 プロッコリー カリフラワー ペンネ ベーコントマトホールみかん他 | スキムミルク 甘酒蒸しパン |
| 17 | 水 | お茶 せんべい | ご飯 | 魚のガーリックソテー ☆山芋と水菜の和え物 ワカメと春雨の清汁 | 魚 にんにく パセリ 山芋 水菜 梅肉 塩昆布 大根 春雨 キャベツ ワカメ エリンギ セロリ かつお節 牛乳 パン ごぼう 人参 ハム 他 | 牛乳 ごぼうサラダコップ |
| 18 | 木 | お茶 かりんとう | 麺 | タコとトマトのスパゲッティ 法連草と豆腐の胡麻和え チャウダー | タコ 玉葱 パセリ 人参 トマトホール缶 にんにく スパゲッティ 豆腐 法連草 ゴマ ウインナー キャベツ 南瓜 セロリカリフラワーさつまいも 他 | お茶 葱と生姜のおにぎり |
| 19 | 金 | お茶 ウエハース | ご飯 | ハンバーグのおろし和え えびと根野菜のサラダ お豆入りミネストローネ | ハンバーグ 玉葱 豆腐 パン粉 卵 大根 エビ 蓮根 人参 じゃが芋 水菜 レモン 卵 ひよこ豆 キャベツ 林檎 はちみつ 紅茶 牛乳 他 | スキムミルク 林檎と紅茶のケーキ |
| 20 | 土 | お茶 ビスケット | ご飯 | 肉豆腐 春菊とツナの和え物 味噌汁 | 牛肉 白菜 白葱 糸こんにやく 生椎茸 豆腐エノキ春菊 法連草ツナ マヨネーズ 人参 南瓜 玉葱 すしあげ 小ねぎ ワカメイリコ 昆布他 | お茶 おかし |
| 22 | 月 | お茶 卵ぼうろ | ご飯 | えびのかき揚げ 林檎と南瓜のサラダ 味噌汁 | エビ 玉葱 ごぼう 春菊 豆腐 林檎 南瓜 ひよこ豆 レーズンレモン汁 卵 小松菜 すしあげ ワカメ 豆腐 イリコ 昆布 粉乳 キャロットパン他 | スキムミルク キャロットパン |
| 23 | 火 | お茶 ボン菓子 | ご飯 | ふわふわ卵の野菜あんかけ ひじきと高野豆腐の煮物白菜とハムのクリームスープ | 卵 玉葱 にんにく エノキ さやいんげん かつお節 ひじき 高野豆腐 生椎茸 人参 すしあげ 白菜 ハム 生クリーム 昆布 ジャム 他 | スキムミルク ジャム&クラッカー |
| 24 | 水 | お茶 せんべい | ご飯 | 魚の梅味噌焼き 小松菜とささみの胡麻和え 粟米湯 | 魚 梅肉 みそ ささみ 小松菜 もやし 人参 ゴマ 卵 コーンクリーム コーン 牛乳 卵 林檎 クリームチーズ 他 | 牛乳 林檎とクリームチーズの蒸しパン |
| 25 | 木 | お茶 ビスケット | 麺 | 肉ごぼうにゆうめん ポテトサラダ みかん | 牛肉 ごぼう 玉葱 昆布 いらこ そうめん 小ねぎ じゃが芋 キャベツ 卵 ハム プロッコリー マヨネーズ みかん ちりめんじゃこ ワカメ 米他 | お茶 ワカメとちりめんのおにぎり |
| 26 | 金 | お茶 黒棒 | ご飯 | おでん 春雨の酢の物 林檎 | 大根 うずら卵 ちくわ こんにやく じゃが芋 はんぺん厚揚げがんもどき 昆布 春雨 法連草 人参 セロリ 林檎 粉乳 黒糖 ポップコーン他 | スキムミルク ☆黒糖ポップコーン |
| 27 | 土 | お茶 クラッカー | ご飯 | やまいもと南瓜のオムレツ 白和え 根菜とワカメのスープ | 合挽き肉 玉葱 南瓜 山芋 卵 パセリ 法連草 豆腐 人参 こんにやく 干し椎茸 ゴマ ワカメ 白葱 大根 蓮根 かつお節 他 | お茶 おかし |
| 29 | 月 | お茶 せんべい | ご飯 | ちくわの磯辺揚げ 大豆のチリコンカン ☆塩麹スープ | ちくわ 青のり 牛挽肉 にんにく 玉葱 大豆 コーン トマトホール缶 パセリ 鶏肉 生姜 人参 しめじ 大根 白葱 塩麹 粉乳 メロンパン他 | スキムミルク メロンパン |
| 30 | 火 | お茶 ミニケーキ | ご飯 | さっぱり柚子のふっくら団子鍋 人参とツナのサラダ バナナ | 鶏挽肉 豆腐 生姜 かつお節 春雨 法連草 エノキ 柚子 白菜 ごぼう 人参 玉葱 ツナ パセリ バナナ 黄粉 豆乳 粉乳 他 | スキムミルク 豆乳もち |
| 31 | 水 | お茶 クラッカー | ご飯 | 魚のタルタルソース れんこん金平 味噌汁 | 魚 卵 パン粉 パセリ マヨネーズ 蓮根 人参 こんにやく ゴマ 豆腐 エノキ三つ葉ワカメかつお節牛乳さつまいもごぼうささみプロッコリー他 | 牛乳 ☆根菜ピザ |

材料の都合により、献立の変更をすることがあります。 江上保育園

家族の幸せを願う鏡開き



1月11日は、お正月にお供えた鏡もちを下げる鏡開きです。鏡もちを、神さまにお供えたものなので、刃物を使うのは縁起が悪いとされているため、包丁を使わず木槌で割ったり、手で細かくしたりします。分けたおもちをお汁粉などにして食べる事で、家族の幸せや1年の無病息災を願います。

参考資料...いただきます・ごちそうさま

