



♡ スプーンを使うメニュー  
☆ 新メニュー

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
6	月	お茶 せんべい	麺	年明けうどん 南瓜☆きんとん 紅白なます	うどん かまぼこ 梅ぼし 大根小松菜 蓮根 かつお節 南瓜 さつま芋 セロリ 人参 柚子 小豆 昆布 他	お茶 お赤飯おにぎり/昆布の佃煮
7	火	お茶 ビスケット	ご飯	鶏の照り焼き ☆れんこん白和え 七草味噌汁	鶏肉 豆腐 小松菜 蓮根 枝豆 人参 ゴマ かぶ 大根 七草 生姜 昆布 牛乳 パナナ 他	牛乳 バナナ
8	水	お茶 かりんとう	ご飯	魚のレモン醤油焼き 切り干し大根の煮物 法連草ときのこの清汁	魚 パセリ レモン 切り干し大根 人参 天ぷら 糸こんにゃく 法連草 エノキ 生椎茸 鮫 かつお節 卵 牛乳 パン きな粉 他	牛乳 ☆黄粉パン
9	木	お茶 丸ぼうろ	ご飯	湯豆腐 がね 金時豆の甘煮	豆腐 春菊 生椎茸 白菜 白葱 昆布 豚肉 ごぼう さつま芋 蓮根 人参 ニラ 豆腐 金時豆 牛乳 コーンフレーク パナナ 干しぶどう他	牛乳 フルーツコーンフレーク
10	金	お茶 ボン菓子	ご飯	カレーグラタン れんこんサラダ 黒豆トマトスープ	鶏肉玉葱 ブロッコリー マカロニ ジャガ芋 牛乳 チーズ 蓮根小豆他 水菜 大根 じゃこ 黒豆 ウインナー しめじ キャベツ トマトホール缶	牛乳 ぜんざい/おしゃぶり昆布
11	土	お茶 クラッカー	ご飯	トマトとチーズのオムレツ きつね和え キャベツのスープ	ウインナー 卵 チーズ 玉葱 トマト牛乳小松菜 もやし 人参 油揚げ かつお節 エノキ キャベツ イリコ 他	お茶 黒棒
14	火	お茶 卵ぼうろ	ご飯	ハンバーグおろしソース ちくわと根菜のサラダ お豆入りミネストローネ	合挽き肉玉葱豆腐大根かぼす小ねぎちくわ 蓮根 人参 ジャガ芋 水菜 卵レモン汁ひよこ 金時豆セロリキャベツトマトホール缶黒糖 他	牛乳 ☆黒糖きなこポップコーン
15	水	お茶 せんべい	ご飯	魚の塩麴焼き 法連草と豆腐の胡麻和え のっぺい汁	魚 塩麴 法連草 豆腐 しめじ ゴマ 大根 人参 生椎茸 里芋油揚げ こんにゃく 白葱 ごぼう 昆布 牛乳 魚肉ソーセージ 他	牛乳 ☆ソーセージドーナツ
16	木	お茶 バームクーヘン	ご飯	☆旨塩白菜麻婆豆腐 海藻サラダ 粟米湯	豆腐 鶏挽肉 白菜 きくらげ にんにく 生姜 海藻ミックス 人参 春雨 もやし 卵 クリームコーン ハム 小ねぎ 林檎 粉乳 他	ラッシー 林檎
17	金	お茶 ビスケット	麺	法連草とベーコンのクリームスパゲッティ 南瓜とエビのサラダ コンソメスープ	ベーコン 法連草 しめじ 玉ねぎ 粉乳 スパゲッティ 南瓜 えび コーン ブロッコリー 白菜 エノキ 人参 ゆかり 他	お茶 ゆかりおにぎり
18	土	お茶 ミニケーキ	ご飯	ふわふわ卵の生姜あんかけ ☆昆布と根菜の金平 もやしとワカメの中華スープ	卵 玉葱 豆腐 生姜 かつお節 昆布 蓮根 人参 ごぼう もやし ワカメ 小松菜 白葱 ゴマ 他	お茶 せんべい
20	月	お茶 せんべい	ご飯	高野豆腐のナゲット だご汁 手作り梅干し	鶏挽肉 高野豆腐 玉葱 人参 卵 カレー粉ごぼう大根里芋こんにゃく いりこ 昆布 梅干し 牛乳 食パン ビーマン ウインナー チーズ他	牛乳 ピザトースト
21	火	お茶 かりんとう	ご飯	豆腐の柚子味噌焼き ひじきと大豆の煮物 とりだしかぶのスープ	厚揚げ豆腐 柚子 ひじき 大豆 ちくわ 干し椎茸 いんげん豆 かぶ しめじ 昆布 ガラ パナナ林檎パインアップルキウイオレンジ粉乳他	フルーツヨーグルト
22	水	お茶 クッキー	ご飯	魚のパン粉焼き フレンチサラダ 豆乳汁	魚 パセリ パン粉 マヨネーズ ジャガ芋 胡瓜 コーン 人参 鶏肉 しめじ 小ねぎ 豆乳 黒砂糖 他	牛乳 スコーン
23	木	お茶 ウエハース	ご飯	ハッシュドビーフ ペンネサラダ みかん	牛肉 玉葱 人参 しめじ デミグラスソース ルウ マカロニ コーン ハム ブロッコリー 卵 みかん 苺ジャム 牛乳 他	牛乳 ジャム&クラッカー
24	金	お茶 ミニケーキ	麺	味噌ちゃんぽん イカと里芋の煮物 林檎	豚肉 キャベツ 人参 ニラ もやし きくらげ にんにく 生姜 中華種 イカ 里芋 昆布 林檎 ちりめんじゃこ 人参 米他	お茶 人参とじゃこのおにぎり
25	土	お茶 クラッカー	ご飯	☆長芋と豆腐のチーズ焼き 南瓜の煮物 法連草と卵のスープ	豆腐 長芋 カニカマ 小ねぎ チーズ 南瓜 玉葱 天ぷら 法連草 しめじ 卵 イリコ 他	お茶 丸ぼうろ
27	月	お茶 卵ぼうろ	ご飯	卵の野菜あんかけ そばろ納豆 マロニスープ	卵 玉葱 人参 エノキ さやいんげん かつお節 合挽き肉 納豆 マロニーニラもやししめじパンスパゲッティ玉葱ウインナーピーマン他	牛乳 ナポリタンコッペ
28	火	お茶 ボン菓子	ご飯	えびとれんこんのカレー 干草サラダ パナナ	えび 蓮根 玉葱 人参 しめじ ジャガ芋 ルウ にんにく生姜大根水菜 セロリ カイワレ大根 レタス ギョーザの皮ゴマバナナじゃが芋他	牛乳 フライドポテト
29	水	お茶 ビスケット	ご飯	魚の煮付け ツナと春菊のサラダ 味噌汁	魚 生姜 ツナ 人参 春菊 もやし マヨネーズ 玉葱 南瓜 ワカメ 小ねぎ イリコ 昆布 林檎 生姜 豆腐 牛乳他	牛乳 ☆林檎と生姜のカップケーキ
30	木	お茶 せんべい	パン	シチュー 法連草とコーンのソテー 林檎	鶏肉 ジャガ芋 玉葱 カリフラワー 白菜 人参 粉乳 法連草 コーン ウインナー キャベツ 卵 白葱 かつお節 他	牛乳 たこ焼き
31	金	お茶 かりんとう	ご飯	ちくわの磯辺揚げ ひじきの柚子和え にゅうめん	ちくわ 梅チーズ 青のり ひじき 法連草 コーン 柚子 油揚げ小松菜 干し椎茸 かまぼこ 小ねぎ かつお節 昆布 そうめん たくわん他	お茶 塩おにぎり/沢庵

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

※1月22日は、令和5年度久留米市保育所連盟食育研修会で考案された献立です。

1月の行事と食べ物

七草

1月7日に七草がゆをたべて、無病息災を願う風習があります。七草はせり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。昔は、冬場の青葉が少ない時期のビタミン源でした。



鏡開き

1月11日の鏡開きは、年神様に供えていた鏡もちを雑煮やお汁粉にして食べ、一家の円満と繁栄を願う習わしです。鏡もちを切るのは縁起が悪いとされ、木づちでたたいたり、手で割ったりします



※行事食を取り入れた献立として、1月7日の七草の日は 七草味噌汁、鏡開きの日は1月10日に ぜんざいを準備しています。

新しい年が始まりました、今年も子供たちの健康を食を通して支えていきます。本年もよろしくお祈りします。