



☆ 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
5	月	お茶 クラッカー	麺	年明けうどん 紅白なます 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大根人参ゆず 南瓜さつまいも米他	お茶 塩おにぎり/昆布の煮つけ 牛乳
6	火	お茶 ウエハース	ご飯	ふわふわ卵の生姜あんかけ ひじきの煮物 味噌汁	卵玉ねぎ豆腐生姜かつお節ひじき人参天ぷらごぼうこんにやく鮎 油揚げワカメ小松菜イロコ米粉紅茶牛乳他	牛乳 ☆米粉ミルクティークッキー
7	水	お茶 ビスケット	ご飯	魚のゴマ塩麴やき 春菊ナムル 七草スープ	魚塩麴ゴマ春菊もやし人参こんにやく七草大根カブとりから昆布 パン生クリーム黒豆乳クリーム米牛乳他	牛乳 ☆黒豆と生クリームのコッペパン
8	木	お茶 卵ぼうろ	ご飯	麻婆豆腐 ささみとほうれん草のおかか和え ☆中華風コーンスープ	豆腐豚ひき肉白ネギ生椎茸にんにくに生姜ほうれん草ささみキャベツ かつお節油揚げ玉ねぎ生姜クリームコーン卵玉乳小葱牛乳タココーン他	牛乳 たこ焼き
9	金	お茶 せんべい	ご飯	チキンカツ 海藻サラダ 白菜のスープ	鶏肉パン粉海藻春雨水菜白菜れんこんとりから昆布しめじ生クリーム 牛乳林檎さつまいも米他	牛乳 りんごきんとん
10	土	お茶 クッキー	ご飯	じゃこのり豆腐 卵サラダ 豚汁	豆腐白葱じゃこのりじゃが芋卵ベーコンブロッコリー豚肉 大根人参ごぼう小葱白菜昆布みかん米他	お茶 おかし / みかん
13	火	お茶 かりんとう	ご飯	牛肉と根菜のカレー 温野菜のペンネ 林檎	牛肉玉ねぎれんこんごぼう人参しめじかぶトマトホール缶にんにく生姜 ブロッコリーペンネ卵ささみレモン汁林檎牛乳豆腐ホットケーキミックスきなこ米	牛乳 ☆もちもちドーナツ
14	水	お茶 ミニケーキ	ご飯	魚のフライ 白菜の柚子和え 味噌汁	鱈白身人参ちくわゆず南瓜玉ねぎワカメイロコ牛乳ポップコーン 米他	牛乳 ポップコーン
15	木	お茶 せんべい	ご飯	☆味噌鶏団子鍋 おからサラダ みかん	鶏ひき肉生姜エノキ白菜白ネギ豆腐マロニーおからブロッコリー コーンほうれん草ハムマヨネーズみかん牛乳ホットケーキミックス甘酒黒豆他	牛乳 甘酒黒豆蒸しパン
16	金	お茶 ポン菓子	麺	肉にゆうめん エビのかき揚げ パナナ	油揚げ干しシイタケかまぼこほうれん草小葱かつお節昆布そうめんエビ れんこんごぼう春菊豆腐生椎茸人参バナナ米沢庵ゆかり他	お茶 たくわんとゆかりのおにぎり
17	土	お茶 クラッカー	ご飯	ハンバーグおろしソース 人参とツナのサラダ お豆入りミネストローネ	合挽き肉玉ねぎ豆腐パン粉卵大根大葉プロセステーズ 人参小松菜ツナパセリひよこ豆セロリキャベツしめじ玉ねぎ他	お茶 おかし
19	月	お茶 ビスケット	ご飯	肉じゃが 白和え 麩と三ツ葉の清汁	牛肉じゃがいも玉ねぎ小松菜人参生椎茸こんにやく豆腐ゴマ鮎 ワカメ三ツ葉エノキかつお節牛乳クリームチーズいちごジャム米他	牛乳 クリームチーズとジャムのクラッカー
20	火	お茶 卵ぼうろ	ご飯	シードグラタン そぼろ納豆 ほうれん草と卵のスープ	えび玉ねぎブロッコリーペンネ南瓜スキムミルクチーズ合いびき肉 納豆法蓮草卵エノキかつお節牛乳メロンパン他	牛乳 メロンパン
21	水	お茶 ウエハース	ご飯	魚の梅味噌焼き えびとれんこんのサラダ 塩麴スープ	魚梅肉エビれんこん法蓮草マヨネーズヨーグルトレモン汁鶏肉 生姜しめじ大根白ネギ塩麴スキムミルク牛乳バナナ米他	牛乳 バナナ / おかし
22	木	お茶 クッキー	ご飯	ミートオムレツ 五目ひじき金平 味噌汁	合挽き肉玉ねぎ卵南瓜コーンひじきごぼう人参インゲン高野豆腐 油揚げ里芋小松菜かつお節ヨーグルト卵紅茶林檎はちみつ米他	牛乳 林檎と紅茶のケーキ
23	金	お茶 せんべい	麺	☆あんかけちゃんぽん 大豆のチリコンカン 林檎	豚肉もやし人参小松菜きくらげ白ネギ鶏ガラ昆布中華麺大豆 牛ひき肉じゃが芋玉ねぎトマトホール缶林檎小葱生姜米他	お茶 葱と生姜のおにぎり
24	土	お茶 かりんとう	麺	トマトスパゲティ れんこん塩炒め ☆かぶのポターージュ	ベーコンにんにく玉ねぎトマトホール缶スパゲティれんこん 鶏ミンチカブ生クリーム他	お茶 おかし
26	月	お茶 ポン菓子	白パン	ビーフシチュー コールスローサラダ オレンジ	牛肉玉ねぎじゃが芋人参しめじシチュールウキャベツコーンセロリ ハムオレンジ牛乳林檎ホットケーキミックスヨーグルトバター米他	牛乳 林檎ヨーグルトケーキ
27	火	お茶 せんべい	ご飯	ちくわの磯辺揚げ 南瓜のサラダ だご汁	ちくわ青のりクリームチーズ南瓜エビブロッコリーごぼう大根 里芋春菊白ネギ昆布かつお節味噌牛乳デコポン米他	牛乳 おかし/デコポン
28	水	お茶 クラッカー	ご飯	魚のガーリックやき 小松菜とささみの胡麻和え 粟米湯	鱈にんにくパセリ小松菜もやし人参ゴマコーンハム 卵小葱食パン人参豆腐乳キズ砂糖バター米他	牛乳 人参乳フレンチトースト
29	木	お茶 ビスケット	ご飯	海鮮野菜炒め ごぼうサラダ 麻婆豆腐風スープ	えびイカもやしキャベツきくらげしめじパプリカにんにくごぼう人参水菜ささみ マヨネーズ豚ひき肉豆腐白ネギニラ生姜牛乳さつまいも米他	牛乳 さつまいもかりんとう
30	金	お茶 パームクーヘン	麺	味噌ラーメン 根菜の煮物 林檎	豚肉もやし青梗菜きくらげニらにんにく生姜鶏ガラれんこん人参ごぼう里芋 干しシイタケこんにやく昆布生姜林檎ワカメじゃこ米他	お茶 ワカメとじゃこのおにぎり
31	土	お茶 ビスケット	ご飯	☆根菜鍋 法蓮草と山芋の和え物 パナナ	がんもどきれんこん人参大根さつまいも豆腐白ネギ鶏肉ごぼう かつお節ほうれん草山芋ゴマバナナ米他	お茶 おかし

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7日 人日の節句…七草

1月7日は人日(じんじつ)の節句とよばれ、1年の無病息災を願い、朝食に七草がゆを食べる習慣があります。このとき具材に用いられるのは、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ(かぶ)スズシロ(大根)の春の七草です。消化の良いおかゆは、正月にごちそうを食べて疲れた胃を休める働きがあるといわれています。



1月11日 鏡開き

鏡開きでは、1月11日に年神様にお供えしていたもちをおろして、木づちなどでたたいて小さくし、おしるこなどにさせていただきます。お供えしたもちなので、刃物で切ることは避けます。もとは武家社会の風習で、鎧や兜などの具足にお供えしたもちを、雑煮などにして食べたことが由来だそうです。

