

# 1月のメニュー



善教寺保育園 令和3年度

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前おやつ	3	4	5	6	7	8
昼食		大豆入りポークカレー マカロニサラダ りんご	きつねうどん 筑前煮 みかん	魚の五色煮 ひじきの炒め煮 えのき汁 キウイ	豆腐のボール揚げ ピーマンのおかか炒め キャベツとベーコンの スープ パイナップル	バーベキューチキン 人参としらすのきんぴら 青菜の味噌汁 オレンジ
午後おやつ		きなこクッキー 牛乳	じゃがいもドーナツ 牛乳	チーズトースト ミルク	七草がゆ お茶	おからマフィン 牛乳
午前おやつ	10	11	12	13	14	15
昼食	成人の日	魚のピカタ ほうれん草の納豆和え じゃが芋とベーコンのスープ バナナ	豆腐ハンバーグ 春雨サラダ ちくわのおすまし パイナップル	魚の竜田揚げ フロッコリーのごま和え 厚揚げと南瓜の味噌汁 オレンジ	エビフライ レタス、トマト ポテトサラダ 野菜スープ いちご おにぎり	豚肉と厚揚げのみそ炒め 胡瓜の酢の物 そうめん汁 りんご
午後おやつ		わかめかりんとう 牛乳	おからいりクッキー ミルク	ヨーグルトゼリー お茶	パースデーケーキ牛乳	ジャムサンド 牛乳
午前おやつ	17	18	19	20	21	22
昼食	こまツナ卵焼き レバーの甘辛煮 温野菜 けんちん汁 キウイ	きびなごのから揚げ ハンサンス じゃが芋のみそ汁 みかん	お弁当日	魚のカレーあんかけ 白雪サラダ 春雨のスープ りんご	ちゃんぽん 大根なます オレンジ	凍り豆腐のミルク炒め フロッコリーと油揚げの 煮びたし わかめと卵のスープ バナナ
午後おやつ	かりんとううどん ミルク	お好み焼き 牛乳	人参入りカップケーキ お茶	クレープ 牛乳	スイートポテト ミルク	せんべい チーズ お茶
午前おやつ	24	25	26	27	28	29
昼食	麻婆豆腐 五島三菜の炒め煮 春雨のおすまし オレンジ	魚のタルタルソースか け キャベツのごま和え ポテトシチュー いちご	松風焼き トマト れんこんのきんぴら 豆乳味噌汁 バナナ	魚の野菜焼き かぼちゃサラダ かきたま汁 キウイ	肉じゃが 3色ソテー しめじとおおさの汁 みかん	親子丼 大豆と小魚の佃煮 じゃが芋とすり身汁 りんご
午後おやつ	さつま芋蒸パン お茶	サンドイッチ 牛乳	ひじきご飯 お茶	キャロットクッキー ミルク	こまチーズホットケーキ 牛乳	大学芋 お茶
午前おやつ	31					
昼食	手羽元と卵のあっさり煮 小松菜のじゃこあえ 豆腐の味噌汁 りんご					
午後おやつ	手作りどら焼き 牛乳					

## お知らせ



19日お弁当日

※14日、29日はあかぐみ、あおぐみのご飯は園で用意するのでいりません。

身体をぽかぽかにしよう！  
寒い冬に身体を温めることができる食材があるのを知っていますか？ニンジン・レンコン・ごぼうなど根菜類には身体を温める効果があります。旬の野菜をシチューやスープにして食べると身体がぽかぽかになりますよ。是非ご家庭でも取り入れてみてくださいね。



※午前おやつは3歳未満児のみです。 ※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。