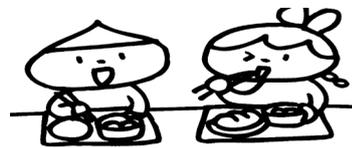




# 1月メニュー

2022年度 石川三育保育園 献立表



1月	1歳児朝のおやつ	献立	材料	おやつ	
<b>12/29~1/3 は年末年始のお休み</b>					
4	水	ウエハース	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	おにぎり
5	木	せんべい	きつねうどん サラダ フルーツ	うどん、ほうれんそう、もやし、きゅうり 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ、みかん	フレンチトースト
6	金	クッキー	厚揚げと大根の煮物 味噌汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、厚揚げ 青ネギ スイカ	塩せんべい
9	月	***	*****	成人の日 お休み	*****
10	火	クラッカー	炊き込みご飯 お浸し ソーメン汁、 フルーツ	金芽米 ひじき、刻み昆布、 人参 タンパッキー、パイナップル ソーメン汁、しめじ、えのき、刻み油揚げ 椎茸 青ネギ	チーズヒラヤーチ
11	水	ウエハース	ジャムサンド パナナ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ	レモンクッキー
12	木	せんべい	根菜の煮物 フルーツ 春雨サラダ、サラダ、味噌汁	金芽米 人参 大根、こんにゃく、ごぼう、たけのこ、昆布 ※タンパッキー もやし、きゅうり、椎茸、青ねぎ わかめ、みかん	チョコクッキー
13	金	クッキー	ひよこ豆と南瓜のドライカレー 奴、コーンスープ、フルーツ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、ひよこ豆、南瓜、マッシュルーム、なす、インゲン 大豆バーガー、トマト缶、とうふ、おくら、コーン、トマト、クルトン、みかん	パウムクーヘン
16	月	ビスケット	沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば ほうれん草 人参 玉葱 椎茸 コーン ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく、パイン	おにぎり
17	火	クラッカー	グルテンの照焼き 味噌汁、サラダ フルーツ	片栗粉、グルテン 人参 レタス きゅうり トマト、コーン シメジ、 大根 青ネギ しょうが みかん のり	ぼたぼた焼き
18	水	ウエハース	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	スマイルポテト
19	木	せんべい	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	金芽米 発芽玄米 じゃがいも ピーマン 人参 玉葱 粉チーズ、コーン レタス クルトン キュウリ にんにく みかん	お誕生会のケーキ
20	金	クッキー	お 弁 当	*****	菓子パン
23	月	ビスケット	雑炊 えだまめ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、、レタス ポテト、バナナ、トマト、きゅうり、枝豆	サーターアンダギー
24	火	クラッカー	麻婆豆腐 わかめスープ サラダ、 フルーツ	発芽米、乾燥バーガー、玉葱、ピーマン ナス、人参、豆腐、青ネギ、ワカメ、パイン	ミックスポップコーン
25	水	ウエハース	ジャムサンド パナナ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ	ホットケーキ
26	木	せんべい	ひじきの五目炒め ゆし豆腐 サラダ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、タンパッキー、大豆 豆腐、ひじき、油揚げ、こんにゃく、水菜、レタス、きゅうり、パイン缶	プリッツ
27	金	クッキー	野菜炒め、味噌汁、 南瓜コロケ サラダ、 フルーツ	金芽米、キャベツ、人参、ピーマン、玉葱、刻み油揚げ、南瓜コロケ サニー、レタス、キュウリ、トマト、オレンジ	お好み焼き
30	月	ビスケット	ふりかけご飯、 具沢山スー お浸し フルーツ	金芽米、大根、人参、しめじ、えのき、椎茸、青ネギ ぶりかけ、蒟蒻、サトイモ、ゴボウ、豆腐、オクラ オレンジ	ラスク
31	火	クラッカー	三色ご飯 お吸い物、フルーツ	金芽米、もちきび、人参、オクラ、コーン、 わかめ、麩、 青ネギ、乾燥バーガー、パイン	フライドポテト

※材料や行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

かぜのときは **食べ物から元気をもらおう!**

かぜかな、と感じたら食べ物のパワーでウイルスをはね返しましょう。まずは発汗作用のあるねぎやしょうが、くず湯などで体を温めて免疫力をアップ。熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化のよい物でエネルギーを補給しましょう。また、鼻づまりにはたまねぎのスープがおすすめ。湯気と、たまねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。のどの痛みには、みかんの皮やきんかんの蜂蜜漬けも効果的です。