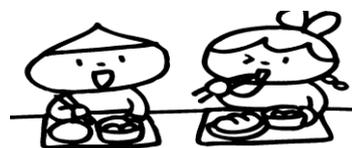




# 1月メニュー

2023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	木	クラッカー 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	バナナケーキ
5	金	クッキー <b>お弁当</b>	<b>餅つき</b>	菓子パン
8	月	***	<b>成人の日 お休み</b>	*****
9	火	ウエハース 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	黒糖ポーポー
10	水	せんべい 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	フライドポテト
11	木	クラッカー 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
12	金	クッキー 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	菓子パン
15	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
16	火	ウエハース 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	シナモンクッキー
17	水	せんべい ジャムサンド バナナ 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	ぼたぼた焼き
18	木	クラッカー 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
19	金	クッキー <b>お弁当</b>	<b>*****</b>	菓子パン
22	月	ビスケット きつねうどん 春巻き サラダ フルーツ	うどん、たまねぎ、、きゅうり、レタス、トマト、ベビーコーン ひよこ豆 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ	サーターアンダギー
23	火	ウエハース 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	バナナケーキ
24	水	せんべい 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
25	木	クラッカー 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	ホットケーキ
26	金	クッキー <b>お弁当</b>	<b>地震・津波避難訓練</b>	菓子パン
29	月	クッキー 高菜ご飯 ゆし豆腐 春雨サラダ フルーツ	ご飯 高菜、きのこ、人参、ごま、豆腐 青ネギ 春巻 きゅうり コーン 春雨	お好み焼き
30	火	ビスケット 野菜餃子、味噌汁 サラダ、フルーツ	胚芽米 人参 玉葱 キャベツ、ニラ ※乾燥バーガー レタス、水菜、豆、トマト、大根、椎茸、小松菜、オクラ、なし	ラスク
31	水	クラッカー ジャムサンド バナナ 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	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。

かせのときは  
**食べ物から元気をもらおう!**

かせかな、と感じたら食べ物のパワーで  
ウィ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。