





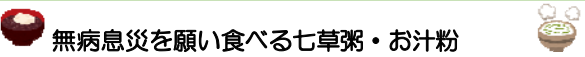




船堀中央保育園 平成29年1月（睦月）献立表 **今月の目標 ～なんでも食べよう～**

※乳児には午前中、牛乳等がです  
 ※はクッキングメニューです  
 ※行事、仕入れ、その他都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい

日	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
予定			保育始め	新年お楽しみ会・誕生会	七草	
昼食	<b>【テーマ野菜 かぶ】</b> 1月のテーマ野菜はかぶです。かぶはβカロテン、ビタミンc、消化アミラーゼが豊富で、胃腸を温めます。また、冷えが原因の腹痛を抑える効果があり、昔から腹痛薬として知られています。残さず利用できる食材のため、根は煮もの、蒸しもの、漬けものに。葉は炒めもの、汁ものなどに取り入れていきます。 		・ツナときのこの和風スパゲティ ・マセドアンサラダ ・豆乳チャウダー ・りんご	・お雑煮 ・鱈の照り焼き ・炊き合わせ ・黒豆 ・紅白なます ・芋金団 ・フルーツヨーグルト	・カレーライス ・大根の彩りシャキシャキサラダ ・ポバイスープ ・みかん 	・野菜たっぷりあんかけ丼 ・キャベツの塩昆布和え ・若布と玉葱のすまし汁 ・バナナ
午後のおやつ			・ビスケット ・せんべい ・牛乳	・桃と苺のクランブルケーキ ・紅茶	・七草粥 ・緑茶	・ビスケット ・クラッカー ・牛乳
日	9	10	11	12	13	14
予定		身体測定3, 4, 5歳	身体測定0, 1, 2歳 避難訓練・野菜の日・鏡開き	リハーサル5, 4, 3歳		
昼食	 ・麦ご飯 ・肉じゃが ・小松菜と桜えびの煮びたし ・若布と蕪の味噌汁 ・バナナ 		・バターロール ・油麩のグラタン ・みかん入りフレンチサラダ ・ペジタブルスープ ・いよかん 	・ごはん ・照り焼きチキン ～りんごソースかけ～ ・根菜マヨサラダ ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・ヨーグルト	・ご飯 ・鰯大根 ・ほうれん草の胡麻酢和え ・豚汁 ・みかん 	・ミートソーススパゲティ ・大根とツナのさっぱりサラダ ・コンソメスープ ・フルーツゼリー
午後のおやつ		・ピザトースト ・牛乳	・お汁粉 ・あられ ・玄米茶	・ほかほか煮麺 ・緑茶	・肉まん ・牛乳	・バームクーヘン ・牛乳
日	16	17	18	19	20	21
予定	0歳児健診・造形	交流日	野菜の日			
昼食	・食パン ・チーズ入り鱈フライ ・千切り茹で野菜 ・かぶ入りミネストローネ ・フルーツゼリー	・かぶの葉ふりかけご飯 ・かぶと豚肉のみぞれ鍋風 ・もやしとたくわんのおかか和え ・金柑 	・和風焼きうどん ・若布とえのきの酢の物 ・南瓜の甘煮 ・豆腐と人参の味噌汁 ・バナナ	・ご飯 ・麻婆豆腐 ・かぶ入り彩ナムル ・ふわふわ卵のスープ ・りんご 	・カレーライス ・大根の彩りシャキシャキサラダ ・ポバイスープ ・みかん	・野菜たっぷりあんかけ丼 ・キャベツの塩昆布和え ・若布と玉葱のすまし汁 ・バナナ
午後のおやつ	・五目雑炊 ・緑茶	・豆腐入りきなこドーナツ ・牛乳	・梅しらすおにぎり ・緑茶	・人参マーレードマフィン ・牛乳	・メロンパン ・牛乳	・ビスケット ・クラッカー ・牛乳
日	23		25	26	27	28
予定			野菜の日・体育指導			
昼食	・胚芽ご飯 ・牛肉と青梗菜の中華炒め ・たたき胡瓜 ・ニラと生揚げのスープ ・文旦 	・麦ご飯 ・肉じゃが ・小松菜と桜えびの煮びたし ・若布と蕪の味噌汁 ・バナナ 	・バターロール ・油麩のグラタン ・みかん入りフレンチサラダ ・ペジタブルスープ ・いよかん 	・ごはん ・照り焼きチキン ～りんごソースかけ～ ・根菜マヨサラダ ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・ヨーグルト	・ご飯 ・鰯大根 ・ほうれん草の胡麻酢和え ・豚汁 ・みかん 	・ミートソーススパゲティ ・大根とツナのさっぱりサラダ ・コンソメスープ ・フルーツゼリー
午後のおやつ	・かぶのクリームスープスパゲティ ・緑茶	・ピザトースト ・牛乳	・磯辺じゃがもち ・牛乳	・ほかほか煮麺 ・緑茶	・肉まん ・牛乳	・バームクーヘン ・牛乳
日	30	31	 <b>無病息災を願い食べる七草粥・お汁粉</b> 七草とは…セリは目の充血やめまいを予防、ナスナは消化機能を整える、ゴギョウは咳を止め、たんを切る、ホトケノザは筋肉の痛み、ハコベラ・スズナ・スズシロは胃の動きを助ける働きがあります。 鏡開きとは…1月11日に神様、仏様にお供えしていた鏡餅を下げ、餅を割って食べる習慣です。 お供え物には、力が備わるとい昔からの言い伝えがあり、感謝をしていただくことで1年の健康を祈願しましょう♪ 			
予定	0歳児健診					
昼食	・食パン ・チーズ入り鱈フライ ・千切り茹で野菜 ・かぶ入りミネストローネ ・フルーツゼリー	・かぶの葉ふりかけご飯 ・かぶと豚肉のみぞれ鍋風 ・もやしとたくわんのおかか和え ・金柑 				
午後のおやつ	・五目雑炊 ・緑茶	・豆腐入りきなこドーナツ ・牛乳				