



# 1月のこんだてひょう



宮古保育園  
H30. 12. 25

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
午前	<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;">           9日(水)パンの日(さくらんぼ組は園で用意します)            ※食パンやロールパンを持たせてください            15日(火)おにぎりの日(さくらんぼ組は園で用意します)            22日(火)お誕生会         </div> <div style="border: 2px solid green; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <b>人日の節句・七草がゆ</b>            「人日」とは陰暦で正月7日の節句のこと。セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの七草をお粥にして食べ、自然界から新たな生命力を与えられ、無病息災で長生きができるといわれています。お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、ビタミンを補う効果もあります。         </div>				4	ビスコ 麦茶	5	クッキー 麦茶				
昼食									麦ごはん 五目煮 和え物 みそ汁 果物	<b>手作りお弁当</b>		
午後									バナナケーキ 牛乳			
午前	7	クラッカー 牛乳	8	クッキー 牛乳	9	芋もち 牛乳	10	蒸かし芋 牛乳	11	せんべい 牛乳	12	クラッカー 麦茶
昼食	麦ごはん 鮭のきのこソース焼き ひじきとチーズのサラダ みそ汁 果物		麦ごはん ハンバーグ こぶき芋 豆腐スープ 果物		パン～パンの日～ 豚肉と野菜のカレー炒め かぼちゃサラダ わかめスープ 果物		麦ごはん 鮭のホイル焼き ブロッコリーのごま和え 五目みそ汁 果物		麦ごはん 豚肉の炒め物 ほうれん草のナムル みそ汁 果物		中華丼 和え物 みそ汁 果物	
午後	七草おにぎり 麦茶		えびせんべい 牛乳		クラッカーサンド 牛乳		Caせんべい 豆乳		きな粉ポテト 牛乳			
午前	14	成人の日	15	ビスケット 麦茶	16	ヨーグルト	17	くだもの	18	ラスク 牛乳	19	ビスコ 麦茶
昼食	 おにぎり～おにぎりの日～ 鶏肉と大豆の揚げ煮 白菜のゆかり和え みそ汁 果物		麦ごはん チーズオムレツ ごぼうサラダ 南瓜スープ 果物		麦ごはん 鯖のポテトクリーム焼き 焼き野菜 春雨スープ 果物		麦ごはん 厚揚げの中華煮 きゅうりの昆布和え みそ汁 果物		<b>手作りお弁当</b>			
午後	白玉ぜんざい 牛乳		ハムチーズサンド 牛乳		せんべい 牛乳		クラッカー 飲むヨーグルト					
午前	21	蒸かし芋 牛乳	22	せんべい 麦茶	23	くだもの	24	さつま芋もち 牛乳	25	たまごボーロ 牛乳	26	せんべい 麦茶
昼食	麦ごはん 鯖のごま焼き 炊き合わせ 甘酢和え みそ汁 果物		<b>おたんじょうか</b> 		麦ごはん 揚げ豆腐の和風あんかけ ブロッコリーのごま和え みそ汁 果物		麦ごはん かに玉 サラスパサラダ みそ汁 果物		麦ごはん 豚肉と昆布の炒め煮 キャベツの香り漬け みそ汁 果物		スパゲッティ サラダ スープ 果物	
午後	ビスケット 牛乳		りんごきんとん ココア		金時スコーン 牛乳		ジャムパン 牛乳		ウエハース 牛乳			
午前	28	ラスク 牛乳	29	クッキー 牛乳	30	ごぼうスナック 牛乳	31	せんべい 牛乳	<div style="text-align: center;">             お正月に、大漁・豊作を願ひ、自然の恵みに感謝して食べた節句料理がおせち料理の始まりです。重箱に詰める料理や素材は、子孫繁栄や豊作の祈願、無病息災を願うなど、それぞれが意味を持っています。         </div>			
昼食	麦ごはん おでん ワカメの酢の物 みそ汁 果物		麦ごはん 鮭の照焼き すき昆布煮 芋の甘煮 みそ汁 果物		麦ごはん 大豆カレー 酢の物 レバーのトマト煮 スープ 果物		麦ごはん 肉豆腐 バイクドじゃが みそ汁 果物					
午後	チョコスコーン 牛乳		かりんとう 牛乳		フルーツヨーグルト		野菜もち 牛乳					

※献立表の赤字は未満児のみの献立です。  
 ※材料の都合により献立の変更がある場合があります。

**食育目標 行事食に関心を持つ。**  
 未満児～行事の楽しさを知る。  
 以上児～食を通じて、季節感や伝統行事を知る。

