



1月のこんだてひょう



宮古保育園
R03・12・24

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		4 ポーロ 麦茶	5 ツナお焼 麦茶	6 ラスク 麦茶	7 ヨーグルト	8 せんべい 麦茶
昼食		麦ごはん ふりかけ 松風焼き なます 雑煮風汁 果物	麦ごはん トマト おでん 小松菜のシラスサラダ すまし汁 果物	麦ごはん 枝豆 親子丼風煮 トマトのサラダ みそ汁 果物	麦ごはん ブロccoli アジのマリネ 鶏ささ身サラダ スープ 果物	焼肉丼 和え物 みそ汁 果物
午後		お好み蒸しパン 牛乳	もちもちチーズパン 牛乳	大学かぼちゃ 牛乳	七草おにぎり 牛乳	
午前	10 成人の日	11 さつまいもクッキー 麦茶	12 くだもの	13 マフィン 麦茶	14 ウエハース 麦茶	15 ポーロ 麦茶
昼食		麦ごはん 和え物 鯉の春巻き キャベツのツナサラダ みそ汁 果物	麦ごはん 卵焼き 高野豆腐煮 小松菜の白和え みそ汁 果物	パン〜パンの日〜 チキンのトマト煮 芋煮 サラスパサラダ わかめスープ 果物	麦ごはん 人参の甘煮 大豆カレー トマトの胡麻サラダ スープ 果物	オムライス サラダ スープ 果物
午後	Caせんべい 牛乳	トマトチーズ蒸しぱん 牛乳	じゃがクッキー 牛乳	きな粉団子 牛乳		
午前	17 えびせん 麦茶	18 ジャムパン 麦茶	19 小松菜せん 麦茶	20 蒸しぱん 麦茶	21 クラッカー 麦茶	22 ビスコ 麦茶
昼食	麦ごはん 胡麻和え 唐揚げの野菜あんかけ 卵焼き みそ汁 果物	おにぎり〜おにぎりの日〜 鯉の胡麻みそ焼き トマト ひじきの煮物 和え物 みそ汁 果物		麦ごはん ひじき煮 八宝菜 ポテトサラダ コーンスープ 果物	麦ごはん 鮭フレーク 筑前煮 白菜の磯和え みそ汁 果物	和風スパゲティ サラダ スープ 果物
午後	クッキー 牛乳	スイートポテト 牛乳	フルーツぜんざい	ジャコのおにぎり 牛乳	フルーツヨーグルト	
午前	24 小魚せん 麦茶	25 コーンお焼 麦茶	26 ヨーグルト	27 芋もち 麦茶	28 くだもの	29 クッキー 麦茶
昼食	麦ごはん ほうれん草ソテー メンチカツ ビーンズサラダ スープ 果物	麦ごはん ふりかけ ししゃもの胡麻揚げ トマトと胡瓜の酢味噌和え みそ汁 果物	麦ごはん ブロccoli 鶏肉と大豆の揚げ煮 南瓜のそぼろあん みそ汁 果物	麦ごはん こふき芋 タラのマヨ焼き すき昆布煮 卵スープ 果物	麦ごはん トマト チキン南蛮 胡瓜の酢の物 みそ汁 果物	五目うどん 和え物 果物
午後	ジャムパン 牛乳	カルシウムラスク 牛乳	ビーフン 牛乳	ごへいもち 牛乳	ヨーグルト Feウエハース	
午前	31 ポーロ 麦茶	食育目標 郷土料理など行事食に関心を持つ 0・1・2歳児〜行事の楽しさを知る。 3歳以上児〜行事や食品を通して、季節感や伝統行事を知る。				
昼食	麦ごはん 南瓜煮 チーズオムレツ マカロニサラダ 春雨スープ 果物					
午後	チョコスコーン 牛乳					

地域や家庭によってかわる
正月料理

おせち料理や雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などが違うことがあります。自分たちが住む地域の正月料理が、どんなものかを調べてみましょう。

また、ほかの地域にはどんな正月料理があり、どのような違いがあるのかを見てみましょう。

13日(木)パンの日
(さくらんぼ組は園で用意します)

18日(火)おにぎりの日
(さくらんぼ組は園で用意します)

19日(水)誕生会<完全給食>

※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。

1月7日に
七草がゆ!

春の七草のひとつ
すずな

春の七草として知られている「すずな」は、かぶのことです。かぶは、形が鈴に似ていることから、「すずな」とも呼ばれています。

チャレンジ
クッキン

(めろん組)
14日(金)
みずき団子作りを行います。エプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。