



1月メニュー

2017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	
12/29~1/3 は 年末年始のお休み					
4	木	クッキー	野菜シチュー サラダ、フルーツ	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	クッキー
5	金	せんべい	お 弁 当	餅つき会	カステラ
8	月	ウエハース	*****	成人の日 お休み	*****
9	火	せんべい	炊き込みご飯 フルーツ サラダ お吸い物	金芽米 ひじき、刻み昆布、 人参 タンパッキー、みかん レッドオニオン、キャベツ、キュウリ ワカメ コーン 青ネギ	オートミールクッキー・豆乳
10	水	クッキー	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	ごまクッキー
11	木	ビスケット	グルテンと大根炒め あーさ汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、 あーさ、きゅうり、みかん	蒸しパン
12	金	せんべい	お 弁 当	*****	菓子パン
15	月	ウエハース	雑炊 えだまめ フルーツ	金芽米、もちきび、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、 えのき、白菜、ポテト、バナナ、枝豆	蒸かしイモ・豆乳
16	火	せんべい	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	ドーナツ・豆乳
17	水	クッキー	カレーライス フルーツ シーザーサラダ	金芽米 発芽玄米 じゃがいも 人参 玉葱 梨 粉チーズ レタス クルトン トマト キュウリ おしむぎ にんにく	お誕生会のケーキ
18	木	ビスケット	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	チーズヒラヤーチ
19	金	せんべい	お 弁 当	*****	バウムクーヘン
22	月	ウエハース	ソーメンチャンプルー 味噌汁、サラダ	ソーメン、たまねぎ、にら、きゅうり バナナ 人参、ピーマン、レタス、トマト、きゅうり、バナナ	ポーポー
23	火	せんべい	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	ポップコーン
24	水	クッキー	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	レモンクッキー・豆乳
25	木	ビスケット	焼きそば、 味噌汁 フルーツ	そば キャベツ 人参 玉葱 もやし ライチ 大根、しめじ タンパッキー 青ネギ しょうが	ハッシュポテト
26	金	ビスケット	お 弁 当	*****	ウエハース
29	月	ウエハース	沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば 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	ホットケーキ・豆乳
30	火	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、枝豆 豆腐、ひじき、油揚げ、こんにゃく、水菜、レタス、きゅうり、みかん	ヒラヤーチ
31	水	クッキー	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	たいやき・豆乳

※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。