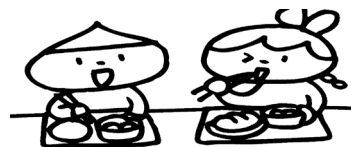


1月メニュー

2018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	金	せんべい	お 弁 当	* * * * *	菓子パン
7	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	ハッシュポテト
8	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	オートミールクッキー・豆乳
9	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	お好み焼き
10	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	黒糖蒸しパン
11	金	せんべい	お 弁 当	餅つき会	ぼたぼた焼き
14	月	ウエハース	* * * * *	成人の日 お休み	* * * * *
15	火	せんべい	きのこご飯、 コーンスープ ほうれん草のおひたし、フルー	金芽米、めまいしめじ、えのき、椎茸、青ネギ ほうれん草、小松菜、コーン、オレンジ	芋天ぷら・豆乳
16	水	クッキー	野菜カレー、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 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
17	木	ビスケット	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	チーズヒラヤーチ
18	金	せんべい	お 弁 当	* * * * *	バウムクーヘン
21	月	ウエハース	カレーピラフ フルーツ 春雨サラダ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、グリーンピース、マッシュルーム リンケッツ、春雨、キュウリ、みかん缶	黒糖ポーポー・豆乳
22	火	せんべい	冬瓜と揚げ豆腐煮物 もずく酢、味噌汁 フルーツ	冬瓜、長ねぎ、豆腐、青ネギ、もずく、きゅうり、 金芽米 わかめ、味噌、みかん、	ポップコーン
23	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	おにぎり
24	木	ビスケット	グルテンフライ フルーツ 春雨サラダ、みそ汁	金芽米、もちきび、玉葱 人参 大根、グルテン、パン粉 芋、春雨、キュウリ、わかめ 青ネギ、みかん	フレンチトースト
25	金	ビスケット	お 弁 当	* * * * *	ウエハース
28	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
29	火	せんべい	ハヤシライス フルーツ サラダ フルーツ	胚芽米 人参 じゃがいも タマネギ マッシュルーム コーン缶 レタス、キュウリ わかめ トマトホール、オレンジ	レモンクッキー
30	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	ポテトフライ
31	木	ビスケット	野菜チャンプルー、ゆし豆腐 もずく酢、フルーツ	人参、玉葱、もやし、ピーマン、キャベツ、豆腐、 にら、青ネギ、きゅうり、オレンジ、もずく	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。