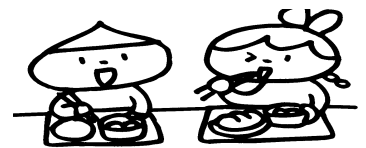


1月メニュー

2020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	月	ウエハース 雑炊 えだまめ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、キャベツ 小松菜、洋梨、トマト、きゅうり、枝豆	ぽたぽた焼き
5	火	せんべい シチューオンライス サラダ、フルーツ	胚芽米、じゃが芋 人参 玉葱 レタス きゅうり、トマト、タンパツキー 青ネギ レットオニオン、チーズ	ヒラヤーチー
6	水	クッキー ジャムサンド パナナ 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 パナナ	チョコクッキー・豆乳
7	木	ビスケット ひじきの五目炒め あーさ汁 サラダ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、タンパツキー、大豆 豆腐、ひじき、油揚げ、こんにゃく、水菜、レタス、きゅうり、パイン缶	お好み焼き
8	金	クラッカー 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 ごま油、味噌 ナス、人参、豆腐、青ネギ、ワカメ、パイン	ふかし芋
11	月	***	成人の日 お休み	*****
12	火	せんべい きのこご飯、ゆし豆腐 ほうれん草のおひたし、フルーツ	金芽米、舞茸 しめじ、えのき、椎茸、人参 青ネギ ほうれん草、小松菜、コーン、豆腐、オレンジ 豆	スマイルポテト
13	水	クッキー ジャムパン、パナナ 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、 パナナ	おにぎり
14	木	ビスケット 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、フルーツ、みかん	コーンフレーク・豆乳
15	金	クラッカー	お 弁 当	パウムクーヘン
18	月	ウエハース 南瓜のそぼろ煮 サラダ 味噌汁、フルーツ	金芽米、南瓜、厚揚げ、ニラ、バーガー、白ネギ レタス、きゅうり、レッドオニオン、ワカメ、青ネギ 洋梨	ホットケーキ・豆乳
19	火	せんべい 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 ※タンパツキー 青ネギ しょうが にんにく、パイン	ポテトフライ
20	水	クッキー ジャムサンド パナナ 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 パナナ	オーツクッキー
21	木	ビスケット 野菜カレー、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
22	金	クラッカー 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、ごま あーさ、きゅうり、みかん グルテン、豆腐、ほうれん草	野菜天ぷら
25	月	ウエハース 炊き込みご飯 お浸し ソーメン汁、フルーツ	金芽米 ひじき、刻み昆布、人参 タンパツキー、パインナップ、 ソーメン汁、しめじ、えのき、刻み油揚げ 椎茸 青ネギ	リッツ・豆乳
26	火	せんべい 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ	発芽米、もちきび、昆布、人参 こんにゃく ※グルテン、オレンジ 玉葱 青ネギ 切干大根 キャベツ ほうれん草	ポップコーン
27	水	クッキー ジャムパン、パナナ 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、 パナナ 豆	バナナケーキ
28	木	ビスケット アペックス酢豚風 スープ 春雨サラダ フルーツ	金芽米、もちきび、人参 玉葱 ピーマン パプリカ たけのこ ※アペックス 春雨、キュウリ、片栗粉、パイン、青ねぎ わかめ、みかん 味噌汁、	菓子パン
29	金	クラッカー ハヤシライス 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	チーズ焼き

※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。