



1月メニュー

2021年度 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	火	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 ソイミート	フレンチトースト
5	水	せんべい	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	ドーナツ
6	木	クッキー	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、山芋 のり ニラ、青ネギ、きゅうり、 油揚げ オレンジ、もずく	ホットケーキ
7	金	ビスケット	ハヤシライス フルーツ ブロッコリーとコーンのサラダ	金芽米、人参 じゃがいも 玉葱 マッシュルーム パイン ブロッコリー コーン缶 キュウリ トマトホール	野菜てんぷら
10	月	***	*****	成人の日 お休み	*****
11	火	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 タンパッキー、パイナップル ソーメン汁、しめじ、えのき、刻み油揚げ 椎茸 青ネギ	フルーツポンチ
12	水	せんべい	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	チョコクッキー
13	木	クッキー	根菜の煮物 フルーツ 春雨サラダ、サラダ、味噌汁	金芽米 人参 大根、こんにゃく、ごぼう、たけのこ、昆布 ※タンパッキー もやし、きゅうり、椎茸、青ねぎ わかめ、みかん	にらチジミ
14	金	ビスケット	きつねうどん サラダ フルーツ	うどん、ほうれんそう、もやし、きゅうり 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ、みかん	スマイルポテト
17	月	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 ナス、人参、豆腐、青ネギ、ワカメ、パイン	ぼたぼた焼き
18	火	ウエハース	厚揚げと大根の煮物 味噌汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、 厚揚げ 青ネギ スイカ	ワッフル
19	水	せんべい	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	バナナホットケーキ
20	木	クッキー	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
21	金	ビスケット	お 弁 当	* * * * *	菓子パン
24	月	クラッカー	沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば ほうれん草 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	カップケーキ・ジュース
25	火	ウエハース	カレーピラフ サラダ、フルーツ	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、スイカ	サーターアングー
26	水	せんべい	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
27	木	クッキー	野菜炒め、味噌汁、 南瓜コロケ サラダ、フルーツ	金芽米、キャベツ、人参、ピーマン、玉葱、刻み油揚げ、南瓜コロケ サニー、レタス、キュウリ、トマト、オレンジ	ピザトースト
28	金	ビスケット	サンドイッチ コーンスープ サラダ、フルーツ	ロールパン、チーズ、サニーレタス、トマト、タンパッキー コーン、豆乳、玉葱、クルトン、みかん	ミックスポップコーン
31	月	クラッカー	高菜ご飯 ゆし豆腐 南瓜ソテー チーズ フルーツ	ご飯 高菜、きのこ、人参、ごま、豆腐 青ネギ 南瓜 チーズキャンディ、ニラ、レーズン、みかん	フライドポテト

※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。

かせのときは
食べ物から元気をもらおう!

かせかな、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。