



今月の目標：なんでも食べよう
テーマ野菜：ほうれん草



*乳児は午前中、牛乳等が出ます。

* はクッキングメニューです。
なお感染症が流行した際は、クッキングを中止する場合がありますのでご了承ください。
*日々安心・安全の食材の使用ができるように心がけていますが、納入状況により献立を変更する場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土						
予定	あけましておめでとうございます。楽しいお正月を過ごされたことと思います。お正月には美味しいご馳走がたくさん出て思わず食べ過ぎてしまいますね。食べすぎには七草粥を食べて胃を休める事が代表的ですが、大根、キャベツ、白菜、りんごなど消化に良い食材を摂ったり、油っぽい料理は避け、食材を軟らかく煮込んだ煮込み料理などもおすすめです。かもめ保育園でも新年のお楽しみとしておせち料理と七草粥が登場します。鏡開きでは園に飾っていた鏡餅を子どもたちと一緒に開きます。食事に関する日本の伝統文化の意味を由来とともに伝えていきたいと思ひます。		今月の食育活動 8日：おせちの話 (全クラス) 10日：ほうれん草の話 (幼児・ひよこ組) 11日：鏡開き (全クラス) 16日：ほうれん草とささみの胡麻和え作り (花組) 29日：豆腐のふわふわケーキ作り (星組) *月組はかもめファームの野菜が収穫でき次第野菜を使ったクッキング活動を行います♪		4	5						
食卓	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の生姜炒め たたきごぼう 青梗菜と大根の味噌汁 りんご 		<ul style="list-style-type: none"> お雑煮 鱈の西京焼き お煮しめ 紅白なます 黒豆 ふるふる苺ゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレイの磯部揚げ 大根とパプリカの玉葱ドレッシングサラダ 豆腐となめこの味噌汁 みかん 		<ul style="list-style-type: none"> 五目うどん ひじきの煮物 胡瓜と大根のおかか和え みかん 		<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏の葱塩焼き ほうれん草の煮浸し 白菜とえのきの味噌汁 ヨーグルト 			
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とチーズのドーナツ 牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> 七草粥 麦茶 		<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草の炒飯 麦茶 		<ul style="list-style-type: none"> hamサンドウィッチ 牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> せんべい ビスケット 牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> ゼリー ウェハース 牛乳 	
日	7	8	9	10	11	12						
予定	異文化交流	新年お楽しみ会/かもめひろば		身体計測	鏡開き							
食卓	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の生姜炒め たたきごぼう 青梗菜と大根の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> お雑煮 鱈の西京焼き お煮しめ 紅白なます 黒豆 ふるふる苺ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレイの磯部揚げ 大根とパプリカの玉葱ドレッシングサラダ 豆腐となめこの味噌汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ポパイカレー 海藻とツナのサラダ パイザンヌスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カジキの照り焼き ほうれん草としめじの白和え 具だくさんけんちん汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 三色丼 若布の酢の物 さつま芋の味噌汁 バナナ 						
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とチーズのドーナツ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 七草粥 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草の炒飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> hamサンドウィッチ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> お汁粉 あられ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい ビスケット 牛乳 						
日	14	15	16	17	18	19						
予定		体育遊び	連携教育の日		おもちゃ病院							
食卓		<ul style="list-style-type: none"> かぶの葉ふりかけご飯 かぶと鶏肉のみぞれ鍋 ハリハリサラダ いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の煮つけ ちちみほうれん草とささみの胡麻和え 大根と若布の味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 高野豆腐と野菜の甘酢あん 三色ナムル 中華風コーンスープ ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 五目うどん ひじきの煮物 胡瓜と大根のおかか和え みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏の葱塩焼き ほうれん草の煮浸し 白菜とえのきの味噌汁 ヨーグルト 						
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> 豆腐のふわふわケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 根菜の炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とベーコンのクリームスパゲッティ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> クリームパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ゼリー ウェハース 牛乳 						
日	21	22	23	24	25	26						
予定	0歳児健診	スポーツ教室	かもめひろば	避難訓練								
食卓	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の生姜炒め たたきごぼう 青梗菜と大根の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 麦入りご飯 ほっこり鶏じゃが 小松菜の海苔和え 椎茸と水菜のすまし汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カレイの磯部揚げ 大根とパプリカの玉葱ドレッシングサラダ 豆腐となめこの味噌汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ポパイカレー 海藻とツナのサラダ パイザンヌスープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カジキの照り焼き ほうれん草としめじの白和え 具だくさんけんちん汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> 三色丼 若布の酢の物 さつま芋の味噌汁 バナナ 						
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とチーズのドーナツ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> きな粉ラスク 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草の炒飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> hamサンドウィッチ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ウィンナーパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい ビスケット 牛乳 						
日	28	29	30	31								
予定		交通安全教室		野菜の日								
食卓	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鱈の味噌煮 おからサラダ かぶと椎茸のすまし汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> かぶの葉ふりかけご飯 かぶと鶏肉のみぞれ鍋 ハリハリサラダ いよかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の煮つけ ちちみほうれん草とささみの胡麻和え 大根と若布の味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 高野豆腐と野菜の甘酢あん 三色ナムル 中華風コーンスープ ぶどうゼリー 								
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 焼豚ときのこのおにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐のふわふわケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 根菜の炊き込みご飯 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とベーコンのクリームスパゲッティ 麦茶 								

