# １月こんだて

2024.１まつやま中央保育園

| 日 | 曜日 | 午前のおやつ | ラ　ン　チ | １５時のおやつ |
|---|---|---|---|---|
| ４ | 木 | 鯛あられ<br>ほうじ茶 | 玄米ご飯、じゃが芋と玉葱の味噌汁、鰤の塩こうじ焼き<br>切り昆布の煮物、白菜ごま和え | 抹茶蒸しパン<br>ほうじ茶 |
| ５ | 金 | Ｃａベビせん<br>ほうじ茶 | 七草粥、青菜のすまし汁、松風焼き<br>高野豆腐の煮物、紅白ゆずなます | ふかし芋<br>ほうじ茶 |
| ６ | 土 | 星っこ<br>ほうじ茶 | 生姜焼き豚丼、青梗菜の味噌汁、温野菜サラダ | Ca せんべい、昆布<br>ほうじ茶 |
| ９ | 火 | きなこせんべい<br>ほうじ茶 | 親子丼、葱の味噌汁、若布サラダ、みかん | 米粉のホットケーキ<br>ホットミルク |
| １０ | 水 | チーズ<br>ほうじ茶 | 玄米ご飯、豚汁、焼きししゃも<br>かぶの出汁炊き、豆苗のお浸し | ポップコーン、するめ<br>ほうじ茶 |
| １１ | 木 | 鯛あられ<br>ほうじ茶 | 玄米ご飯、玉子スープ、麻婆豆腐<br>煮じゃが、ほうれん草のナムル | 桜海老入りおにぎり<br>ほうじ茶 |
| １２ | 金 | Ｃａベビせん<br>ほうじ茶 | 玄米ご飯、きのこの味噌汁、れんこんつくね<br>南瓜のごま煮、白菜の即席漬け | 鶏肉のフォー<br>ほうじ茶 |
| １３ | 土 | 星っ子<br>ほうじ茶 | 玄米ご飯、キャベツの味噌汁、肉豆腐<br>青菜のじゃこ和え | きなこせんべい、昆布<br>ほうじ茶 |
| １５ | 月 | チーズ<br>ほうじ茶 | 玄米ご飯、大根の味噌汁、鶏肉のトマト煮<br>ブロッコリーときのこのソテー、南瓜サラダ | 揚げ餅<br>ほうじ茶 |
| １６ | 火 | ぽん菓子<br>ほうじ茶 | 玄米ご飯、えのきの味噌汁、あじフライ、千キャベツ<br>五目大豆煮、かぶの梅肉和え | いなり寿司<br>ほうじ茶 |
| １７ | 水 | 鯛あられ<br>ほうじ茶 | 玄米ご飯、カリフラワーのスープ、ハンバーグ<br>カレー風味粉ふき芋、人参の甘煮、ブロッコリー | ココア葛餅<br>ほうじ茶 |
| １８ | 木 | ヨーグルト<br>ほうじ茶 | 玄米ご飯、里芋の味噌汁、ほっけのレモン焼き<br>生昆布の炒め煮、ほうれん草のおかか和え | いとこ煮<br>ほうじ茶 |
| １９ | 金 | Ｃａベビせん<br>ほうじ茶 | 玄米ご飯、キャベツの中華スープ、麻婆春雨<br>揚げ里芋の甘味噌和え、みかん | きなこクッキー<br>ホットミルク |
| ２０ | 土 | 星っ子<br>ほうじ茶 | 玄米ご飯、なめこ汁、肉野菜炒め、大根のそぼろ煮 | 鯛あられ、するめ<br>ほうじ茶 |
| ２２ | 月 | きなこせんべい<br>ほうじ茶 | 玄米ご飯、かぶの味噌汁、鮭の幽庵焼き<br>がんもどきの煮物、納豆サラダ | ひき肉チャーハン<br>ほうじ茶 |
| ２３ | 火 | チーズ<br>ほうじ茶 | 玄米ご飯、㋥葱と油揚げの味噌汁、豚肉の生姜焼き<br>青梗菜と桜海老の煮浸し、切干大根のはりはり漬け | 野菜チップス<br>ほうじ茶 |
| ２４ | 水 | 小魚<br>ほうじ茶 | ㋑ひじきご飯、豆腐のすまし汁、鯖の味噌煮<br>さつま芋の甘煮、白菜とりんごのサラダ | 桜海老のチヂミ<br>ほうじ茶 |
| ２５ | 木 | ぽん菓子<br>ほうじ茶 | ㋲カレーライス、㋲冬野菜スープ<br>鶏肉の塩こうじにんにく焼き、ほうれん草のソテー | 金時豆の甘煮<br>ほうじ茶 |
| ２６ | 金 | Ｃａベビせん<br>ほうじ茶 | 玄米ご飯、大豆もやしのスープ、レバーのから揚げ<br>サニーレタス、青菜の煮浸し、たまごサラダ | コーンブレッド<br>ホットミルク |
| ２７ | 土 | 鯛あられ<br>ほうじ茶 | 玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、肉じゃが、青菜のおかか和え | Ｃａせんべい、昆布<br>ほうじ茶 |
| ２９ | 月 | きなこせんべい<br>ほうじ茶 | 玄米ご飯、えのきのすまし汁、いわしのさんが焼き<br>蓮根とごぼうの金平、青梗菜のお浸し | じゃが芋のグラタン<br>ほうじ茶 |
| ３０ | 火 | 小魚<br>ほうじ茶 | 玄米ご飯、豆乳味噌チャウダー、ミートオムレツ<br>ブロッコリーとコーンのソテー、人参のじゃこ和え | おからドーナツ<br>ホットミルク |
| ３１ | 水 | ヨーグルト<br>ほうじ茶 | 大豆ミートのビビンバ丼、春雨スープ<br>手羽元のさっぱり煮、ポテトサラダ | 桜海老のお好み焼き<br>ほうじ茶 |

☆野外調理…㋥→りす組　㋑→パンダ組　㋲→ライオン組

◎今月のピックアップメニュー◎

**～麻婆豆腐～**

甜麺醤（甘辛い味噌）を使用しているので、辛くなく、
お子さんもパクパク食べられます。
大人用だけ、分けた後に豆板醤やラー油を入れるのも
おススメです♪

←レシピはこちらから♪

# １月こんだて(離乳食)

2024.1 まつやま中央保育園

| 日 | 曜日 | 午前のおやつ | ラ　ン　チ | １５時のおやつ |
|---|---|---|---|---|
| ４ | 木 | 鯛あられ<br>ほうじ茶 | おかゆ、じゃが芋と玉葱の味噌汁、鰤の塩こうじ焼き<br>切り昆布の煮物、白菜ごま和え | 抹茶蒸しパン<br>ほうじ茶 |
| ５ | 金 | Ｃａベビせん<br>ほうじ茶 | 七草粥、青菜のすまし汁、松風焼き<br>高野豆腐の煮物、紅白ゆずなます | ふかし芋<br>ほうじ茶 |
| ６ | 土 | 星っこ<br>ほうじ茶 | 生姜焼き豚丼、青梗菜の味噌汁、温野菜サラダ | Ca せんべい、昆布<br>ほうじ茶 |
| ９ | 火 | きなこせんべい<br>ほうじ茶 | 親子丼、葱の味噌汁、若布サラダ、みかん | 米粉のホットケーキ<br>ホットミルク |
| １０ | 水 | チーズ<br>ほうじ茶 | おかゆ、豚汁、焼きししゃも<br>かぶの出汁炊き、豆苗のお浸し | ポップコーン、するめ<br>ほうじ茶 |
| １１ | 木 | 鯛あられ<br>ほうじ茶 | おかゆ、玉子スープ、麻婆豆腐<br>煮じゃが、ほうれん草のナムル | 桜海老入りおにぎり<br>ほうじ茶 |
| １２ | 金 | Ｃａベビせん<br>ほうじ茶 | おかゆ、きのこの味噌汁、れんこんつくね<br>南瓜のごま煮、白菜の即席漬け | 鶏肉のフォー<br>ほうじ茶 |
| １３ | 土 | 星っ子<br>ほうじ茶 | おかゆ、キャベツの味噌汁、肉豆腐<br>青菜のじゃこ和え | きなこせんべい、昆布<br>ほうじ茶 |
| １５ | 月 | チーズ<br>ほうじ茶 | おかゆ、大根の味噌汁、鶏肉のトマト煮<br>ブロッコリーときのこのソテー、南瓜サラダ | 揚げ餅<br>ほうじ茶 |
| １６ | 火 | ぽん菓子<br>ほうじ茶 | おかゆ、えのきの味噌汁、あじフライ、千キャベツ<br>五目大豆煮、かぶの梅肉和え | いなり寿司<br>ほうじ茶 |
| １７ | 水 | 鯛あられ<br>ほうじ茶 | おかゆ、カリフラワーのスープ、ハンバーグ<br>カレー風味粉ふき芋、人参の甘煮、ブロッコリー | ココア葛餅<br>ほうじ茶 |
| １８ | 木 | ヨーグルト<br>ほうじ茶 | おかゆ、里芋の味噌汁、ほっけのレモン焼き<br>生昆布の炒め煮、ほうれん草のおかか和え | いとこ煮<br>ほうじ茶 |
| １９ | 金 | Ｃａベビせん<br>ほうじ茶 | おかゆ、キャベツの中華スープ、麻婆春雨<br>揚げ里芋の甘味噌和え、みかん | きなこクッキー<br>ホットミルク |
| ２０ | 土 | 星っ子<br>ほうじ茶 | おかゆ、なめこ汁、肉野菜炒め、大根のそぼろ煮 | 鯛あられ、するめ<br>ほうじ茶 |
| ２２ | 月 | きなこせんべい<br>ほうじ茶 | おかゆ、かぶの味噌汁、鮭の幽庵焼き<br>がんもどきの煮物、納豆サラダ | ひき肉チャーハン<br>ほうじ茶 |
| ２３ | 火 | チーズ<br>ほうじ茶 | おかゆ、㋥葱と油揚げの味噌汁、豚肉の生姜焼き<br>青梗菜と桜海老の煮浸し、切干大根のはりはり漬け | 野菜チップス<br>ほうじ茶 |
| ２４ | 水 | 小魚<br>ほうじ茶 | ㋩ひじきご飯、豆腐のすまし汁、鯖の味噌煮<br>さつま芋の甘煮、白菜とりんごのサラダ | 桜海老のチヂミ<br>ほうじ茶 |
| ２５ | 木 | ぽん菓子<br>ほうじ茶 | ㋣カレーライス、㋣冬野菜スープ<br>鶏肉の塩こうじにんにく焼き、ほうれん草のソテー | 金時豆の甘煮<br>ほうじ茶 |
| ２６ | 金 | Ｃａベビせん<br>ほうじ茶 | おかゆ、大豆もやしのスープ、レバーのから揚げ<br>サニーレタス、青菜の煮浸し、たまごサラダ | コーンブレッド<br>ホットミルク |
| ２７ | 土 | 鯛あられ<br>ほうじ茶 | おかゆ、ごぼうの味噌汁、肉じゃが、青菜のおかか和え | Ｃａせんべい、昆布<br>ほうじ茶 |
| ２９ | 月 | きなこせんべい<br>ほうじ茶 | おかゆ、えのきのすまし汁、いわしのさんが焼き<br>蓮根とごぼうの金平、青梗菜のお浸し | じゃが芋のグラタン<br>ほうじ茶 |
| ３０ | 火 | 小魚<br>ほうじ茶 | おかゆ、豆乳味噌チャウダー、ミートオムレツ<br>ブロッコリーとコーンのソテー、人参のじゃこ和え | おからドーナツ<br>ホットミルク |
| ３１ | 水 | ヨーグルト<br>ほうじ茶 | 大豆ミートのビビンバ丼、春雨スープ<br>手羽元のさっぱり煮、ポテトサラダ | 桜海老のお好み焼き<br>ほうじ茶 |

☆野外調理…㋥→りす組　㋩→パンダ組　㋣→ライオン組

◎今月のピックアップメニュー◎

**～麻婆豆腐～**

甜麺醤（甘辛い味噌）を使用しているので、辛くなく、
お子さんもパクパク食べられます。
大人用だけ、分けた後に豆板醤やラー油を入れるのも
おススメです♪

←レシピはこちらから♪