

2024年

1月



幼児食



伊江村立 保育所

| 日曜 | 献立名 | おやつ (朝) (昼) | 日曜 | 献立名 | おやつ (朝) (昼) |
|---------|--|-------------------------|--|---|----------------------------|
| 4 木 | 雑穀ごはん みかん さけの照り焼き 人参の白和え あおさのみそ汁 | ビスケット スイートポテト 牛乳 | 23 火 | 三食丼 ほうれん草の中華風炒め物 みそ汁(油揚げ・たまねぎ) オレンジ | ボーロ 大学芋 牛乳 |
| 5 金 | 雑穀ごはん(黒米入り)りんご トマトチンジャオロースー かま&わらわ和え みそ汁(じゃがいも・油揚げ・ねぎ) | バナナ 芋パイ 牛乳 | 24 水 | 白ごはん 味付けのり ぶり大根 バナナ じゃがいもの炒め物 みそ汁(たまねぎ・わかめ) | フルーツカクテル メロンラスク 牛乳 |
| 6 土 | | ソフトせんべい | 25 木 | 雑穀ごはん キウイ 肉じゃがカレー風味 ほうれん草のいそ和え なめこ汁 | みかん プリン 牛乳 |
| 9 火 | 黒米ごはん キウイ 白身魚のフライ パパイヤ・人参・バナナソース みそ汁(豆腐・ねぎ) | ボーロ アップルパイ 牛乳 | 26 金 | 麦ごはん りんご 生鮭のポシャルスキー ポテトサラダ コンソメスープ(キャベツ・人参・たまねぎ) | ボーロ 揚げパン 牛乳 |
| 10 水 | 肉うどん ごぼうサラダ バナナ | ヨーグルト さけおにぎり 牛乳 | 27 土 | | ソフトせんべい |
| 11 木 | 雑穀ごはん(黒米入り)オレンジ 鶏肉のトマト煮 サラダ(大根・わらわ・ツナ) コンソメスープ(ほうれん草・卵) | ボーロ ちんびん 牛乳 | 29 月 | 雑穀ごはん りんご チキンチャップ サラダ(キャベツ・わらわ・人参) みそ汁(大根・油揚げ・わかめ) | ビスケット マヨネーズロールケーキ 牛乳 |
| 12 金 | 炊き込み鶏ごはん フルーツカクテル 白身魚のみそ煮 うの花 キャベツスープ | バナナ 天ぷら(芋) 牛乳 | 30 火 | スタミナ丼 たまごスープ サラダ(わらわ・わらわ・ツナ) バナナ | フルーツカクテル アメリカンドッグ 牛乳 |
| 13 土 | | ビスケット | 31 水 | 豆ごはん みかん 魚の友禅焼き ほうれん草とかまのお浸し みそ汁(茄子・麩・ねぎ) | ふかし芋 かぼちゃの蒸しパン 牛乳 |
| 15 月 | 雑穀ごはん みそ汁(小松菜) 鶏のきのこあんかけ オレンジ サラダ(わらわ・わらわ) スティックチーズ | フルーツカクテル 芋ようかん 牛乳 | <div style="text-align: center;"> <p>年の初めは 【身体の調子を整える】を</p> </div> <p>わたしたちヒトは、こどもも大人も、この身体を使って、叶えたい未来に向けて行動し実現しています☆ 新年の抱負をかかげたり、叶えたい夢を思い描いたりする1月だからこそ、身体の調子を整え、身体の五感がきちんと働くように整えることをおすすめします！ 心身一如。身体が整うと心も整います。 島のこどもたちも、心も身体も健やかに成長することを、心</p> <div style="background-color: #fce4ec; padding: 10px; border-radius: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">胃腸を休ませる日をつくりましょう</p> <p>お正月に食べ過ぎてしまった人は、疲れた胃腸を休ませる日を設けましょう。まずはゆっくりよく噛んで、味わって食べることを。 脂っこい物やお菓子の食べ過ぎなどはせず、さっぱりとし</p> </div> <div style="background-color: #fce4ec; padding: 10px; border-radius: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">太陽の光を浴びて散歩しましょう</p> <p>ぽかぽかと太陽が温かい日はお外にでて散歩しましょう。日光を浴びることで、体内時計が整います。夜にしっかりと深い眠りにつくことができます。</p> </div> | | |
| 16 火 | 白ごはん 味付けのり レバーの甘辛煮 りんご にんじんしりしり みそ汁(キャベツ・麩) | ソフトせんべい ドーナツ 牛乳 | | | |
| 17 水 | 雑穀ごはん バナナ さばの竜田揚げ もやしちゃんぶるー もずくのみそ汁 | ボーロ ピザ 牛乳 | | | |
| 18 木 | やきそば チゲソウの豆乳スープ かぼちゃのサラダ みかん | ヨーグルト みそおにぎり 牛乳 | | | |
| 19 金 | 雑穀ごはん えだまめ 一口とんかつ りんご サラスパサラダ みそ汁(えのき・わかめ) | みかん バナナマフィン 牛乳 | | | |
| 20 土 | | ウエハース | | | |
| 22 月 | 雑穀ごはん りんご 鶏の唐揚げ 炒め煮(大根・人参・ツナ) みそ汁(里芋・たまねぎ) | ソフトせんべい ホットケーキ 牛乳 | | | |