

令和  
3年

# こんだてひょう



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	1 保育乳90 チーズ	2 保育乳90 レーズン	3 保育乳90 クッキー	4 保育乳90 クラッカー	5 保育乳90 せんべい
昼食	麦ご飯 鶏肉とピーマン炒め ちくわの磯辺揚げ たまねぎのみそ汁 オレンジ	恵方巻 いんげんのごま和え けんちん汁 みかん 	わかめごはん もずく入りうじら豆腐 野菜ナムル 中華コーンスープ キウイフルーツ	麦ごはん クリームシチュー ビーンズサラダ 野菜スープ りんご	雑穀ご飯 鮭の塩焼き にんじんしりしり 白菜のみそ汁 バナナ
午後	保育乳180 ツナチーズサンド	保育乳180 紅イモごま団子	保育乳180 チーズ蒸しパン	保育乳180 ココアホットケーキ	保育乳180 ピザパン
午前	8 保育乳90 チーズ	9 保育乳90 レーズン	10 保育乳90 クッキー	11	12 保育乳90 せんべい
昼食	もずく丼 ココロコサラダ 赤だし オレンジ	麦ごはん 肉野菜炒め キャベツとトマトのゆず和え じゃが芋のみそ汁 バナナ	お弁当の日 	建国記念の日 	麦ごはん ハヤシライス スパニッシュオムレツ オニオンスープ キウイフルーツ
午後	保育乳180 どら焼き	保育乳180 りんご蒸しパン	保育乳180 手作りピザ		保育乳180 スナックパン
午前	15 保育乳90 チーズ	16 保育乳90 レーズン	17 保育乳90 クッキー	18 保育乳90 クラッカー	19 保育乳90 せんべい
昼食	鮭の三色丼 キャベツの昆布和え かぼちゃのみそ汁 オレンジ	雑穀ご飯 筑前煮 ほうれん草のおかか和え ゆし豆腐 バナナ	ミートソーススパゲティ ポテトフライ ブロッコリーサラダ チキンクリームスープ くだもの	雑穀ごはん マーボー冬瓜 春雨サラダ にら玉スープ キウイフルーツ	麦ごはん 大根と鶏肉のごまみそ煮 小松菜の納豆和え アーサ汁 りんご
午後	保育乳180 くずもち	保育乳180 アップルドーナツ	保育乳180 誕生日ケーキ 	保育乳180 ツナマヨ蒸しパン	保育乳180 黒糖ロールパン
午前	22 保育乳90 チーズ	23	24 保育乳90 クッキー	25 保育乳90 クラッカー	26 保育乳90 せんべい
昼食	雑穀ごはん きびなごの磯辺揚げ 野菜チャンプルー かきたま汁 オレンジ	天皇誕生日 	沖縄そば かぼちゃ天ぷら いんげんのごま和え バナナ	～カレー作り体験～ ポークカレー ゆでたまご きのこスープ フルーチェ	麦ごはん 麩チャンプルー もずくの酢の物 鶏汁 たんかん
午後	保育乳180 お豆腐だんご		保育乳180 たぬきおにぎり	保育乳180 大学芋	保育乳180 ジャムロール

\*食材料、園行事などの都合により献立が変更になることもあります。



# 1月7日もちつき大会

つきたて おもち  
おいしいね♪

おいしょ～  
おいしょ～  
がんばれ～!!



べったん!  
べったん!!



あれ～?  
やわらかい  
なあ・・・



べったん!  
べった～ん!!



## 旬の野菜や果物で 風邪を予防しよう

島でとれる野菜もたくさん出てきました!野菜をたっぷり食べて抵抗力を高めてコロナにも負けない丈夫な体を作りましょう♪



ブロッコリー



にんじん



はくさい  
白菜



いちご



みかん



キウイフルーツ



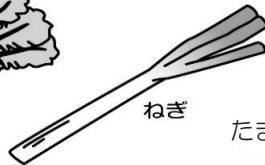
ほうれん草



しゅんぎく  
春菊



だいこん  
大根



ねぎ



たまねぎ

2021年

## ★節分の日★

節分は各季節の始まりの日の前日を言いますが、今は立春の前の日が注目されるようになりました。今年は124年ぶりに立春の日が2月3日になっているために、節分も1日早い2月2日になっています。節分に豆をまくのは、豆には「生命力と魔除けの力」が備わっているからと言われています。鬼を追い払い、福を呼んで皆が健康ですごせますようにと願いを込めて豆まきをします♪

