



1月 こんだてひょう



体を温めると免疫力がアップ！ 温かい食事を食べて風邪を予防しましょう！

日	曜	昼 食	未満児献立	3時のおやつ	6時のおやつ
1	水	元 旦			
2	木	振替休日			
3	金	休園日			
4	土	簡易給食（園からは、汁、幼児用魚肉ソーセージ、ゼリーを提供します）			
6	月	炒め納豆丼、五目汁、ブロッコリーのごま酢和え、ヨーグルト		やわらかプリン	星たべよ
7	火	ジャムサンド、冬野菜ポトフ、ツナボテサラダ、ヨーグルト		七草粥	焼き菓子
8	水	ごはん、みそ汁、松風焼き、大根と油揚げの煮物、バナナ		おからドーナツ	スティックパン
9	木	わかめごはん、みそ汁、魚の落とし揚げ、白菜のおかか和え、ヨーグルト		りんごケーキ	焼き菓子
10	金	ごはん、みそ汁、豚肉と野菜の生姜焼き、もやしサラダ、ヨーグルト		ウインナーパイ	星たべよ
11	土	スパゲティミートソース、野菜スープ、ヨーグルト		ドーナツ 牛乳	お菓子
13	月	成人の日			
14	火	ごはん、具だくさん汁、照り焼きチキン、ごぼうサラダ、ヨーグルト		肉まん	スティックパン
15	水	★誕生会★炊き込みみそぼろごはん、すまし汁、魚の竜田揚げ、ポテトサラダ、ゼリー		スティック バナナケーキ	焼き菓子
16	木	ごはん、みそ汁、豆腐の焼きボール、小松菜のごま和え、ヨーグルト		ココア蒸しパン	ミルクケーキ
17	金	ごはん、みそ汁、千草焼き、納豆和え、ヨーグルト		コーンマヨトースト	星たべよ
18	土	けんちんどん、ごまポテト、ヨーグルト		バウムクーヘン 牛乳	お菓子
20	月	ごはん、みそ汁、根菜のそぼろ煮、白菜と人参の和え物、ヨーグルト		ココアバナナケーキ	焼き菓子
21	火	ごはん、みそ汁、ふんわり豆腐ナゲット、ひじきの五目煮、バナナ		みかんゼリー	バウムクーヘン
22	水	ごはん、みそ汁、鶏肉とじゃがいもの煮物、ごま酢和え、ヨーグルト		キャラメルラスク	ミルクケーキ
23	木	カレーミートサンド、ココロスープ、じゃがウインナー、ヨーグルト	おにぎり (おやつ)	ひじきごはん	焼き菓子
24	金	ごはん、豆腐汁、タラのいそべ焼き、ゆで野菜サラダ、ヨーグルト		アップルパイ	星たべよ
25	土	あんかけ焼きそば、わかめスープ、ヨーグルト		きな粉ラスク 牛乳	お菓子
27	月	豚丼、みそ汁、彩り和え、ヨーグルト		フルーツサンド	ミルクケーキ
28	火	野菜炒めラーメン、ハッシュド焼きポテト、フルーツカクテル		鶏五目おにぎり	星たべよ
29	水	ごはん、みそ汁、魚のフライ、切干大根と凍り豆腐の煮物、オレンジ		スキムココア ホットケーキ	バウムクーヘン
30	木	チキンカレー、グリーンサラダ、ヨーグルト		ピザマフィン	ミルクケーキ
31	金	ごはん、みそ汁、おからのつくね、きんぴらごぼう、ヨーグルト		じゃがりバター	星たべよ
2/1	土	野菜汁ビーフン、芋マヨネーズ、ヨーグルト		ドーナツ 牛乳	お菓子

・・・献立は変更する場合があります・・・

せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな、すずしろ ~これが七草~ (かぶ) (だいこん)



クリスマス、年末、そしてお正月と、ごちそうを食べる機会が続きましたが、きっとたくさんおいしいものを食べましたよね。

1月7日は七草。七草粥は**無病息災**、そしてごちそうで疲れた**胃腸を休める**、といった意味があり食べられてきた、日本の伝統食文化のひとつです。

便利な少量パックがあり、手軽に作れるので7日の朝に家族みんなで食べて、元気な一年にしていきましょう。保育園でも、3時のおやつに作りますよ。