

1月

献立表

このみ坂保育園

日	曜	種	献立	3時のおやつ	
5	月	煮	ごはん 筑前煮 和風和え もずくスープ	牛乳	水ようかん
6	火	煮	ごはん プリ大根 カブと柚子の酢の物 きしめん雑煮	牛乳	人参蒸しパン
7	水	炒	ごはん すき焼き風煮 切干大根のサラダ 味噌汁	牛乳	七草がゆ
8	木	焼	ごはん 魚の塩焼き 里芋の味噌煮 野菜スープ	牛乳	フライドポテト
9	金	丼	カレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	ぜんざい
10	土	麺	おにぎり 煮込みうどん フルーツ	牛乳	たまごサンド
13	火	揚	ごはん 魚のあんかけ 南瓜の含め煮 味噌汁	牛乳	フルーツ白玉
14	水	炒	ごはん 八宝菜 高野豆腐の酢の物 スープ フルーツ	牛乳	ドロップクッキー
15	木	焼	ごはん 照り焼きチキン ボイルサラダ 味噌汁	牛乳	きなこマカロニ
16	金	焼	ごはん 魚の味噌漬け焼き ビーンズサラダ すまし汁	牛乳	かぼちゃスコーン
17	土	煮	おにぎり 団子汁 フルーツ	牛乳	牛乳寒
19	月	焼	ごはん 生姜焼き 納豆和え 味噌汁	牛乳	黒糖蒸しパン
20	火	焼	ごはん 魚のムニエル ひじきの炒り煮 かきたま汁	牛乳	きつねうどん
21	水	煮	ごはん 肉じゃが もやしのナムル 味噌汁	牛乳	ホットケーキ
22	木	焼	ごはん マカロニグラタン 温野菜 コンソメスープ	牛乳	わらびもち
23	金	揚	 ごはん 魚のフライ ブロッコリーサラダ 味噌汁 フルーツ	牛乳	ケーキ
24	土	麺	おにぎり 肉うどん フルーツ	牛乳	変わり肉まん
26	月	炒	ごはん ポークチャップ ほうれんそうのごま和え コンソメスープ	牛乳	じゃがいももち
27	火	煮	ごはん 魚の煮付け れんこん金平 味噌汁	牛乳	金時豆
28	水	煮	ごはん 麻婆豆腐 もやしの酢の物 わかめスープ	牛乳	フルーツヨーグルト
29	木	焼	ごはん 魚の照り焼き ばんさんす 味噌汁	牛乳	ふかし芋
30	金	焼	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ 味噌汁	牛乳	甘辛団子
31	土	丼	親子丼 味噌汁 フルーツ	牛乳	スイートポテト



はお誕生会メニューです！

あけましておめでとうございます！今年も厳しい寒さのお正月を迎えました。体を温めお正月のごちそうで弱ってしまった胃腸をいたわる、消化の良い食事を心がけましょう。

七草の由来

1月7日に7種類の野菜が入った汁ものを食べることで邪気を払い無病息災を願う風習です。春の七草「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」を粥にして食べます。

