

1月の献立表

2023年

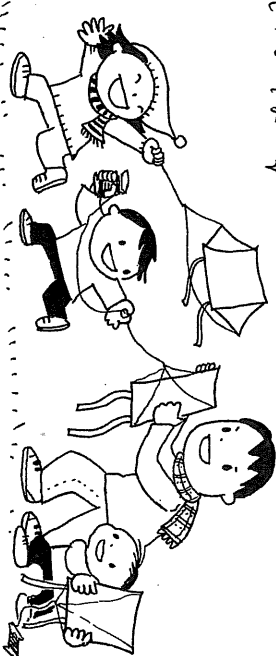
わかたけ保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|--|---|---|
| ② 休園 | ③ 休園 | ④ 希望保育 (お弁当) | ⑤梅じゃこごはん 鶏肉のみそクリーム煮 キヤベツの磯辺和え 豆腐のみそ汁 | ⑥ごはん サバのおろし揚げ 高野豆腐煮 白菜とりんごサラダ わかめのみそ汁 | ⑦わかめごはん ひじきと人参煮 豆腐のみそ汁 |
| ⑨ 成人の日 | ⑩ごはん 手羽元のさつぱり煮 人参グラッセ 白菜のおひたし おふのみそ汁 | ⑪ごはん 鯉のちゃんちゃん焼き ブロッコリーとれんこんの サラダ 豆腐とわかめの おすまし | ⑫ミートスパゲタイ さつまいも煮 華風あえ | ⑬ごはん 大豆ハンバーグ 浅づけ なめこ汁 | ⑭さつまいもごはん きんぴらごぼう煮 わかめのみそ汁 |
| ⑯ 鶏肉のあっさり焼き 大根煮 キヤベツのおひたし 豆腐のみそ汁 | ⑰ 大根もち、牛乳 もちつき (お弁当の日) | ⑱ ごはん 肉じゃが 大根の酢みそ和え きのこ小松菜の スープ | ⑲ ごはん サバの甘酢あんかけ 豆腐サラダ かぶのみそ汁 | ⑳ 三色丼 卵の花煮 白菜のりサラダ | ㉑ ゆかりごはん さつまいも煮 豆腐のみそ汁 |
| ㉒ ひじきおにぎり、お茶 ごはん 麻婆大根 ひじきと人参煮 青菜のおひたし | ㉓ きなこもち、牛乳 ごはん さといもコロック こんにやくサラダ 揚げのみそ汁 | ㉔ いなり寿司、お茶 ごはん クリームシチュー 昆布の柔煮 切り干し大根の 甘酢和え | ㉕ ペイクボポテト、牛乳 ごはん 焼きししやも 筑前煮 三色ナムル 白菜のみそ汁 | ㉖ サンボイッチ、牛乳 ごはん 鶏肉のラーメード焼き 煮びたし いものみそ汁 | ㉗ レーズンパン、お茶 五目ごはん 高野豆腐煮 わかめのみそ汁 |
| ㉘ さつまいも、牛乳 ごはん すぎ焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え わかめのみそ汁 | ㉙ おたのしみ、お茶 ごはん いわしのグリル さといも煮 白菜のおひたし ニラのみそ汁 | ㉚ 黒米おにぎり、お茶 | ㉛ 煮込みうどん、お茶 | ㉜ ごまだれだんご、牛乳 | ㉝ 焼きいも、お茶 |
| ぜんざい、牛乳 | 納豆パン、牛乳 | | | | |

☆今月のお弁当の日は4日(希望保育)と17日です。準備をよろしくお願いします。

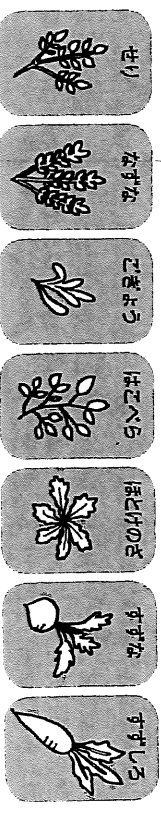
かみかみごっこくん

明けましておめでとうございます。
今年もよろしくお原儀いたします。
子どもたちの元気な身体のためには、
手助けになさるような食事が作れたら
いいなと思います。今年もおいし
か、たーのみんなの笑顔が見れると
いいなと思います。



1/6のおやつは七草がゆです。

春の七草、わかりますか？



七草がゆには「1年間健康で過せるように」という
無病息災の願いが込められています。お正月に
おいしいごちそうを食べ過ぎて弱ってしまつた胃腸の
調子を整える食効果もありです。