

🍜 1月の献立予定表 🍜

武内保育園


日	曜	副 食 (共 通)	未満児		お や つ	
			主食	追加食	9時(未満児)	3時(共通)
4	木	お弁当の日			バナナ	牛乳, 麩ラスク
5	金	マーボー豆腐, おから炒め, 大根の味噌汁, りんご	麦ごはん	えびのクチャップ煮	牛乳, パン	七草がゆ
6	土	揚げシューマイ, ごぼうサラダ, 具たくさん味噌汁	麦ごはん	/	🍌🍌🍌🍌🍌	おむすび
9	火	とろろま煮, 大豆の磯煮, さつま汁, みかん	麦ごはん	粉ふき芋	ジュース, チーズ	ミルク, ツナサンド
10	水	丸天うどん, ほうれん草のごま和え, 味付のり, ゼリー	麦ごはん	レバーの炒め煮	いりこ	おむすび(ゆめ)
11	木	鶏肉の香味揚げ, ひじき炒め, 野菜の味噌汁, りんご	麦ごはん	納豆和え	のむヨーグルト, ビスケット	ぜんざい
12	金	魚のベーコン蒸し, 中華炒め, しめじと厚揚げの味噌汁, バナナ	麦ごはん	南瓜の煮物	牛乳, パン	ジュース, レーズン蒸しパン
13	土	貝うどん, 大根の煮物, ふりかけ	麦ごはん	/	🍌🍌🍌🍌🍌	せんべい
15	月	蒸し鶏のごまだれかけ, チーズ納豆, 豚汁, みかん	麦ごはん	小えびの天ぷら	コーンフレーク	おむすび(ゆさい)
16	火	松風焼き, 中華サラダ, わかめの味噌汁, りんご	麦ごはん	野菜ビーンズ	ジュース, ウエハース	ミルク, フレンチトースト
17	水	ミートソースパゲティ, カリコリサラダ, ちんげん菜のスープ, ゼリー	麦ごはん	肉だんご	いりこ	おむすび(さか)
18	木	揚げごぼう, 白和え, かき玉味噌汁, バナナ	麦ごはん	肉じゃが	のむヨーグルト, クラッカー	牛乳, ミルクもち
19	金	豚肉のしょうが焼き, 南瓜のクリーム煮, いらの味噌汁, みかん	麦ごはん	魚のチーズ焼き	牛乳, パン	ケーキ
20	土	焼肉風スパゲティ, ブロッコリーの和え物, 玉ねぎの味噌汁	麦ごはん	/	🍌🍌🍌🍌🍌	おむすび
22	月	タンドリーチキン, キャベツのコールスロー, 南瓜の味噌汁, バナナ	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮	コーンフレーク	にゅうめん
23	火	おでん, 三色和え, ひきわり納豆(以上児), 鶏の味噌汁, みかん	麦ごはん	チーズ納豆	ジュース, チーズ	カルピス, 大豆とじゃこの甘煮
24	水	焼きそば, おからサラダ, 麩の味噌汁, りんご	麦ごはん	金平れんこん	いりこ	おむすび(ひじき)
25	木	カレーライス, 白菜とハムのサラダ, ゼリー	麦ごはん	えびのマヨネーズ和え	バナナ	牛乳, チーズアラカルト
26	金	ちくわの肉詰め, ひじきのサラダ, 白菜の味噌汁, みかん	麦ごはん	ごぼうの味噌煮	牛乳, パン	ミルク, マフィン
27	土	ビーフン炒め, 肉じゃが, 味噌汁	麦ごはん	/	🍌🍌🍌🍌🍌	せんべい
29	月	鮭の塩焼き, 豚肉とごぼうの煮物, もやしの味噌汁, バナナ	麦ごはん	がんもの煮物	コーンフレーク	おむすび(ごぼう)
30	火	すき焼き風煮, マセドアンサラダ, ごぼうの味噌汁, みかん	麦ごはん	納豆和え	ジュース, ウエハース	牛乳, ポルガ
31	水	ちゃんぽん, 南瓜としめじの和え物, しそのごま炒め, りんご	麦ごはん	焼き魚	いりこ	おむすび(のり)

🍜 給食だより

春の七草

お正月はおいしいごちそうがたくさん。子どもも大人もついつい食べ過ぎてしまいがちです。七草がゆは、そんな食べすぎて疲れた胃腸をいたわり、家族の無病息災を願って食べるものだといわれています。保育園では1月5日に『七草がゆ』を作り、おやつの際にみんなでいただきます。

せり なすな ごぎょう
はこべら ほとけのざ
すすな すずしろ



🍜 おせち料理に込められた願い 🍜

おせち料理に入っているおかずにはそれぞれ意味があるそうです。簡単にご紹介します。

- 🍜 伊達巻...知識や文化の発達を願って。
- 🍜 栗きんとん...お金に困らないように。
- 🍜 数の子...子孫繁栄。
- 🍜 えび...長生きできるように。
- 🍜 黒豆...”まめ”に働き元気に暮らせるように。
- 🍜 田作り...豊作祈願。
- 🍜 ごぼう...力強く生きていけるように。

など

🍜 インフルエンザに負けない!! 🍜
 外から帰ったら、必ず手洗い・うがいをしましょう。
 また、のどの乾燥も風邪をひく原因のひとつです。適度な水分をとり、風邪に負けない身体を作りましょう。