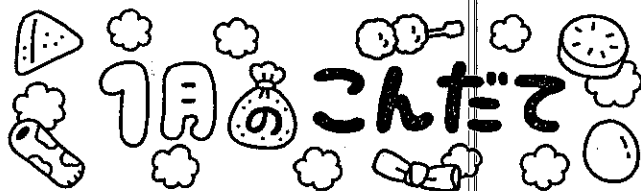


1月の献立予定

令和2年 蛸ノ浦保育園

日	曜日	おやつ(3歳未満)	主食(3歳未満)	全員昼食	全員おやつ(午後)
1	金				
2	土				
3	日				
4	月				
5	火				
6	水	せんべい	ごはん	煮込みうどん 卵焼き もやし炒め 果物	牛乳 ビスケット
7	木	ビスケット	"	みそ汁 とりの照り焼き ポテトサラダ 果物	牛乳 きなこ団子
8	金	ヨーグルト	"	カレー煮 ゆで卵 レタス 福神漬け 果物	牛乳 せんべい
9	土				
10	日				
11	月			成人の日	
12	火	フルーツ	ごはん	みそ汁 すき焼き風煮 味付けのり 果物	牛乳 フライドポテト
13	水	せんべい	"	すいとん汁 ハムピカタ かぼちゃの煮物 果物	牛乳 ホットケーキ
14	木	ビスケット	"	みそ汁 天ぷら 大根のなめたけ和え 果物	牛乳 スイートポテト
15	金	ヨーグルト	"	八宝汁 豆腐ステーキ 青菜の和え物 果物	牛乳 ビスケット
16	土				
17	日				
18	月	あられ	ごはん	ポトフ ツナ春巻き 小松菜のソテー 果物	牛乳 せんべい
19	火	フルーツ	"	みそ汁 肉じゃが わかめの和え物 果物	牛乳 カップケーキ
20	水	せんべい	"	さつま芋けんちん汁 ウィナー炒め ミルクおから 果物	牛乳 しょうゆ団子
21	木	ビスケット	"	みそ汁 かつおの竜田揚げ 卵サラダ 果物	牛乳 ハムサンド
22	金	ヨーグルト	"	どさん子汁 入り豆腐 野菜の煮物 果物	牛乳 ビスケット
23	土				
24	日				
25	月	あられ	ごはん	お誕生会(お弁当がいない日)	ジュース ケーキ
26	火	フルーツ	"	みそ汁 さばの味噌煮 マカロニサラダ 果物	牛乳 がんづき
27	水	ヨーグルト	"	春雨スープ 親子煮 ひじきサラダ 果物	牛乳 アメリカンドック
28	木	ビスケット	"	むらくもスープ 白身魚のタルタルソース きゃべつの和え物 果物	牛乳 せんべい
29	金	せんべい	"	ハヤシチュー ゆで卵 ブロッコリー 果物	ヨーグルト
30	土				
31	日				



お弁当のいない日 1月25日(月)

おはしは忘れずに持って来て下さいね。

5才児だけお弁当の日(森の保育園) 1月28日(木)

ほとけのざ すずな

七草がゆで体をリフレッシュ

せり

1月7日の朝に食べる七草がゆは、もともとは中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで神に供える行事でした。後に、家族でこれを食べ、万病や邪気を払うようになったといわれています。春の七草は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろです。スーパーなどでは、七草セットやフリーズドライのものも、手軽に購入できます。葉物が苦手な子どもでも食べやすいので、実物を手にとり、香りや形の違いを楽しむのもよいですね。

なずな

ごぎょう

はこべら