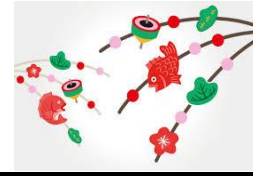


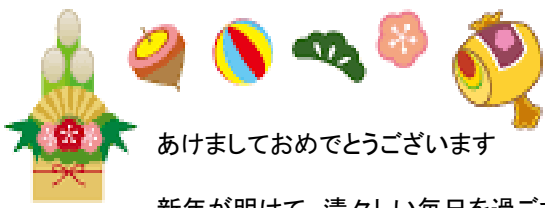


1月予定献立表



＜令和5年＞
大崎保育園

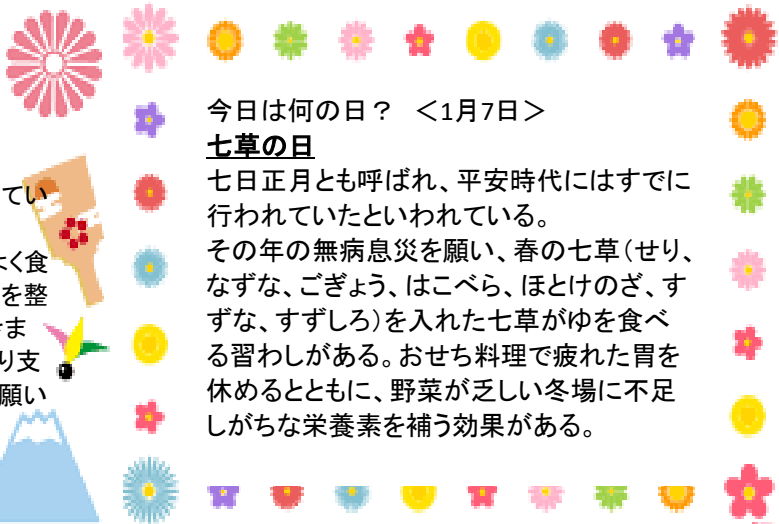
日	曜日	献立	10時	3時おやつ	食育
2	月	＜年始休園＞			
3	火	＜年始休園＞			
4	水	＜弁当の日＞	シガーフライ	ぼたぼた焼き りんご	
5	木	ご飯・味付け海苔・ぶりの塩焼き・煮豆・なます・すまし汁・りんご	ハッピーターン バナナ	栗きんとん	
6	金	七草雑炊・手羽元のすっぱ煮・ほうれん草のおかか和え・みそ汁・バナナ	いちごジャムトースト	マカロニグラタン	七草がゆについて (きりん・ぞう・らいおん)
7	土	豚丼・すまし汁・オレンジ	クラッカー りんご	ビスコ バナナ	
9	月	＜成人の日＞			
10	火	わかめご飯・鮭のレモン蒸し・小松菜と油揚げの煮浸し・みそ汁・りんごゼリー	ぱりんこ オレンジ	生どら焼き(ジャム)	
11	水	ラーメン・鶏肉の香味焼き・ほうれん草のナムル・オレンジ	バナナチップ	いなり寿司	
12	木	ご飯・ふりかけ・さわらの煮付け・キャベツの納豆和え・豚汁・ヨーグルト	ポーロ りんご	さつま芋ドーナツ	
13	金	＜とんど＞ご飯・プルコギ・ひじきサラダ・わかめスープ・バナナ	ウエハース オレンジ	卵サンド	
14	土	焼きそば・すまし汁・オレンジ	クラッカー りんご	ぱりんこ バナナ	
16	月	ご飯・豚バラ大根・ブロッコリーのゆかり和え・みそ汁・オレンジ	星たべよ りんご	人参チュロス	
17	火	バターロールパン・りんごジャム・さわらのカレームニエル・マカロニサラダ・豆乳スープ・バナナ	ビスケット オレンジ	じゃがもちーず	バイキング(らいおん)
18	水	カレーうどん・小松菜のポン酢和え・チーズ・りんご	ハッピーターン バナナ	ちんすこう	
19	木	＜誕生会＞ピラフ・エビフライ・スパソテー・海藻サラダ・白菜スープ・みかん	ふかし芋	いちごのケーキ	
20	金	納豆ご飯・鶏肉の西京焼き・キャベツのごま和え・かきたま汁・バナナ	シガーフライ	ラスク	
21	土	牛丼・みそ汁・オレンジ	ポーロ りんご	ビスケット バナナ	
23	月	ご飯・肉じゃが・春雨サラダ・みそ汁・ぶどうゼリー	ウエハース オレンジ	チヂミ	
24	火	ゆかりご飯・さばの味噌煮・卵の花・けんちん汁・ヨーグルト	チーズトースト	りんごのケーキ	
25	水	＜おにぎりパーティ＞ご飯・おにぎり(0・1歳鮭フレーク・ふりかけ)(2歳鮭フレーク・昆布佃煮)(3上はちみつ梅鮭フレーク・昆布佃煮)・塩麴チキングリル・小松菜のおひたし・みそ汁・りんご	バナナチップ	さつま芋スティック	
26	木	＜予行練習1＞ミートスパゲティ・大根サラダ・チーズ・オレンジ	ウエハース りんご	大豆入りわかめおにぎり	
27	金	ご飯・豚肉のしょうが焼き・もやし中華サラダ・チンゲン菜のスープ・バナナ	シガーフライ	フレンチトースト	
28	土	きつねうどん・白菜のおひたし・オレンジ	クラッカー りんご	星たべよ バナナ	
30	月	きな粉ご飯・鮭の幽庵焼き風・ほうれん草とひじきの白和え・すまし汁・りんご	スティックパン	マシュマロサンド	
31	火	照り焼きチキン丼・しらす和え・チーズ・みそ汁・オレンジ	ハッピーターン バナナ	フライドポテト	



あけましておめでとうございます

新年が明けて、清々しい毎日を過ごされていると思います。

これから寒さが厳しい季節になります。よく食べ、よく遊び、夜はよく眠れる生活リズムを整え、心身ともに健やかな体をつくっていきましょう。今年も子どもたちの健康をしっかり支える食事を提供していきます。よろしく願い致します。



今日は何の日？ <1月7日>

七草の日

七日正月とも呼ばれ、平安時代にはすでに行われていたといわれている。

その年の無病息災を願い、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)を入れた七草がゆを食べる習わしがある。おせち料理で疲れた胃を休めるとともに、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補う効果がある。

(鮭の幽庵き風)

材料 分量

生鮭 2切れ

☆ポン酢 10g

☆酒 5g

☆みりん 6g

(作り方)

①生鮭を☆の材料に1時間以上漬ける。

②①をグリルで焼く。

* 魚は、さわらでも代用できます