



1月予定献立表



<令和6年>
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ	食育
1	月	<年始休園>			
2	火	<年始休園>			
3	水	<年始休園>			
4	木	<弁当の日>	ポーロ りんご	栗きんとん	
5	金	七草雑炊・ぶりの塩焼き・なます・煮豆・みそ汁・りんご	ウエハース バナナ	生どら焼き(ジャム)	七草がゆについて(3上)
6	土	親子丼・すまし汁・オレンジ	クラッカー りんご	ビスケット バナナ	
8	月	<成人の日>			
9	火	チキンカレーライス・マカロニサラダ・かぼちゃのバター焼き・ヨーグルト	いちごジャムトースト	りんごのケーキ	トッピングパイキング(2上)
10	水	肉うどん・ししゃも焼き・小松菜のごま和え・オレンジ	シガーフライ	いなり寿司	
11	木	ご飯・ふりかけ・ポークチャップ・ひじきサラダ・みそ汁・バナナ	さつま芋のレモン煮	卵サンド	
12	金	<誕生会>大豆入りわかめご飯・エビフライ・青じそドレサラダ スパソテー・白菜スープ・みかん	バナナチップ	いちごのケーキ	
13	土	豚丼・すまし汁・オレンジ	クラッカー りんご	ウエハース バナナ	
15	月	<とんど>きな粉ご飯・肉じゃが・ほうれん草のおひたし・みそ汁 りんごゼリー	ウエハース オレンジ	人参チュロス	
16	火	バターロールパン・りんごジャム・ミートローフ・かぼちゃサラダ 豆乳スープ・バナナ	シガーフライ	ゆかりおにぎり	フライドポテト型 抜き(らいおん)
17	水	コーンご飯・さばの竜田揚げ・小松菜のナムル・豚汁・オレンジ	ビスコ バナナ	フライドポテト	
18	木	ご飯・味付け海苔・手羽元のすっぱ煮・ポテトサラダ・かきたま汁 ヨーグルト	スティックパン	マシュマロサンド	
19	金	<おにぎりパーティー>ご飯(0.1歳鮭フレーク・ふりかけ)(2歳鮭フレーク・昆布佃煮)おにぎり(3~5 歳はちみつ梅・鮭フレーク・昆布佃煮)さわらの幽庵焼き風・キャベツの納豆和え・みそ汁・バナナ	ポーロ りんご	みるく餅	
20	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	
22	月	ご飯・さばの味噌煮・春雨サラダ・すまし汁・オレンジ	バナナチップ	小倉蒸しパン	
23	火	ハヤシライス・コールスロー・0.1.2.3歳切れてるチーズ 4.5歳スティックチーズ・ヨーグルト	ビスコ オレンジ	マーブルケーキ	
24	水	ご飯・魚粉ふりかけ・豚肉のしょうが焼き・ほうれん草の白和え・みそ汁 バナナ	シガーフライ	さつま芋スティック	
25	木	ミートスパゲティ・大根サラダ・粉ふき芋・オレンジ	ウエハース りんご	細巻き	
26	金	<親子そり遊び(ぞう・らいおん)>納豆ご飯・鮭のレモン蒸し キャベツのカレーソテー・みそ汁・りんご	きな粉マカロニ	お好み焼き	
27	土	そばろ丼・すまし汁・オレンジ	クラッカー りんご	白い風船 バナナ	
29	月	わかめご飯・さわらの煮付け・卵の花・みそ汁・ぶどうゼリー	ビスコ りんご	人参パンケーキ	クッキーの型抜き (ぞう)
30	火	チーズパン・豚カツ・かみかみサラダ・コーンスープ・バナナ	シガーフライ	クッキー	
31	水	味噌ラーメン・鶏肉の香味焼き・ひじきの中華和え・りんご	ウエハース バナナ	菜飯のおにぎり	

季節の食事

七草がゆ

七草がゆを食べる1月7日は、五節句の一つである「人日の節句」です。この習慣は江戸時代に広まり、日本の食文化として定着しました。七草は、早春に芽吹くことから邪気を払うといわれ、新しい年の無病息災を願って食べます。また、お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな青菜の栄養を補給することができる、すばらしい行事食といえます。

- ★セリ・・・鉄分が多く含まれる。
- ★なずな・・・別称ぺんぺん草。熱を下げ、尿の出をよくする。
- ★ごぎょう・・・風邪予防や解熱に効果がある。
- ★はこべら・・・古くから腹痛の薬草として親しまれていた。
- ★ほとけのざ・・・別称タビラコ。
- ★すずな・・・かぶのこと。
- ★すずしろ・・・だいこんのこと。

