



1月予定献立表



<令和7年>
大崎保育園

	曜日	献立	10時	3時おやつ	食育
1	水	<年始休園>			
2	木	<年始休園>			
3	金	<年始休園>			
4	土	<弁当の日>	クラッカー りんご	ぱりんこ バナナ	
6	月	カレーライス・コールスロー・0~3歳切れてるチーズ 4歳以上スティックチーズ・りんごゼリー	ビスコ バナナ	栗きんとん	
7	火	七草雑炊・(お正月料理)ぶりの塩焼き・なます・煮豆・みそ汁・バナナ	シガーフライ	クレープ	七草粥について (3上)
8	水	味噌ラーメン・鶏肉の香味焼き・チンゲン菜のポン酢和え・オレンジ	いちごジャムトースト	いなり寿司	
9	木	ご飯・味付けのり・プルコギ・ほうれん草のお浸し・みそ汁・バナナ	ココナッツサブレ オレンジ	りんごのマフィン	
10	金	冬野菜ピザ・ブロッコリーのサラダ・豆腐のスープ・りんご	ポーロ バナナ	くずもち	
11	土	豚丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	星たべよ バナナ	
13	月	<成人の日>			
14	火	ご飯・さばのみそ煮・小松菜のおかか和え・かきたま汁・ヨーグルト	チーズトースト	さつま芋スティック	
15	水	<とんど>きな粉ご飯・おでん・かみかみサラダ・すまし汁・りんご	シガーフライ	☆枝豆ちぎりパン	
16	木	コーンご飯・豚肉のしょうが焼き・チンゲン菜の昆布和え・みそ汁・バナナ	ポーロ オレンジ	じゃがもちーず	
17	金	<誕生会>わかめご飯・エビフライ・スパノテー・青じそドレサラダ・白菜のスープ・りんご	ビスコ バナナ	いちごのケーキ	
18	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	
20	月	ゆかりご飯・さわらの照り焼き・卵の花・みそ汁・ぶどうゼリー	白い風船 オレンジ	マーブルケーキ	
21	火	ご飯・マーボー豆腐<世界の料理・中国>・ハンサンスー・チンゲン菜のスープ・オレンジ	きな粉マカロニ	チヂミ	
22	水	バターロールパン・りんごジャム・鶏のから揚げ・かぼちゃサラダ・すまし汁・バナナ	シガーフライ	クッキー	クッキー作り (らいおん)
23	木	<親子そり遊び(ぞう・らいおん)>ご飯・牛肉のケチャップソテー・やみつきキャベツ・けんちん汁・りんご	ビスコ バナナ	ポテトグラタン	
24	金	納豆ご飯・鮭の幽庵焼き風・マカロニサラダ・みそ汁・バナナ	ポーロ オレンジ	ぼりぼりかりんとう	
25	土	<旧正月>鶏南蛮うどん・小松菜のごま和え・オレンジ	ココナッツサブレ りんご	星たべよ バナナ	
27	月	<旧正月>ご飯・さばの塩焼き・ひじきサラダ・豚汁・りんご	ビスコ オレンジ	鯛焼き	
28	火	ご飯・ふりかけ☆白菜と鶏肉の中華風うま煮・ちくわの磯部揚げ・すまし汁・ヨーグルト	白い風船 バナナ	フレンチトースト	クッキー作り (ぞう)
29	水	<おにぎりパーティ>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)(3~5歳はちみつ梅・鮭フレーク・昆布佃煮)豚バラ大根・キャベツの納豆和え・みそ汁・バナナ	ポーロ りんご	人参チュロス	
30	木	肉うどん・ししゃも焼き・ブロッコリーのゆかり和え・オレンジ	ふかし芋	☆バナナのパンケーキ	
31	金	ご飯・魚粉ふりかけ・手羽元のすっぱ煮・ポパイサラダ・みそ汁・りんご	シガーフライ	フライドポテト	

今年のかぜをひきま宣言!

風邪予防のポイント

おいしい行事
正月

①手洗い・うがいをする



②しっかり栄養をとる



③十分な睡眠をとる



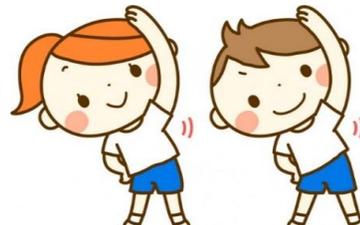
④マスクをつける



⑤人ごみを避ける



⑥適度な運動をする



正月に食べる雑煮は、年神さまにお供えた餅と野菜を一緒に煮た汁物。すまし汁に焼いた角餅(東日本)、みそ仕立てに煮た丸餅(関西・四国)など多様で、集落の数だけ種類があるといわれています。

