

令和5年 1月 予定献立表

寺田保育園

日	曜	主食	副 食		お や つ		行事
			共	食	10時(未満児)	3時(共通)	
4	水	ご飯	ポークチャップ・ビーフンサラダ・スープ		ビスケット	ピーチヨーグルト	
5	木	ご飯	具雑煮・卵焼き・りんご		コーンフレーク	ピザトースト	
6	金	ご飯	麻婆豆腐・干大根と小松菜ナムル・ワカメスープ		ゆでブロッコリー	芋けんぴ・バナナ	
7	土	パン	ちゃんぽん・手作りしゅうまい・レタス・みかん		人参煮	七草がゆ	鬼火
9	月		成人の日				
10	火	パン	キッシュ・ブロッコリーとソーセージソテー・スープ		バナナ	えびせん・りんご	
11	水	ご飯	カレーライス・キャベツパインサラダ・スープ		ヒロス	パンプキンケーキ	
12	木	パン	魚のパン粉焼き・レタスサラダ・豆腐スープ		りんご	煮豆	
13	金		◆ 発表会 ◆				
14	土	パン	五目そうめん・さつまいも天・スライスきゅうり・りんご		ごぼう煮	ゴマ豆腐	
16	月	ご飯	鶏のからあげ・ピーマンツナソテー・味噌汁		人参スティック	昆布・バナナ	
17	火	ご飯	赤飯・松風焼き・海老フライ・紅白なます・果物・清汁		クラッカー	カラフルケーキ	誕生会
18	水	パン	魚のポテマヨ焼き・ブロッコリーサラダ・スープ		南瓜ロースト	フルーツヨーグルト	
19	木	パン	豆腐の中華煮・もやしのナムル・スープ		さつまいもロースト	きなこおにぎり	
20	金	ご飯	魚の味噌煮・ほうれん草の胡麻和え・清汁		大根スティック	バイクド里芋	
21	土	パン	焼きうどん・南瓜サラダ・みかん		トマト	ポタージュスープ	
23	月	ご飯	肉豆腐・きゅうりの酢の物・味噌汁		チーズ	ゴマ味噌白玉	
24	火	パン	さつまいもシチュー・焼きウインナー・レタスサラダ		おせんべい	フルーツミックス	
25	水	ご飯	魚の中華ホイル焼き・干大根さっぱりサラダ・味噌汁		じゃが芋ロースト	豚まん	
26	木	パン	ココット・チンゲン菜のソテー・スープ		りんご	とろろ昆布おにぎり・漬物	
27	金	ご飯	揚げ魚のみぞれかけ・キャベツのゆかり和え・味噌汁		ヨーグルト	りんご蒸しパン	
28	土	パン	スープスパゲティー・コロコロポテサラ・オレンジ		バナナ	枝豆・チーかま	
30	月	ご飯	豆腐のフワフワ炒め・白菜かにかまナムル・味噌汁		大根煮	小松菜ケーキ	
31	火	パン	魚のインド揚げ・根菜サラダ・スープ		みかん	揚げない大学芋	

※ 10時と3時おやつには牛乳・スキムミルク・野菜果物ジュース等が付きます



七草がゆについて

七草がゆとは、1月7日の人日(じんじつ)の節句に食べるおかゆのことです。
 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 の七草を入れたおかゆを食べます。
 無病息災で1年間元気に過ごせるようにという願いが込められています。



本年もよろしくお願いたします！！

