

1月



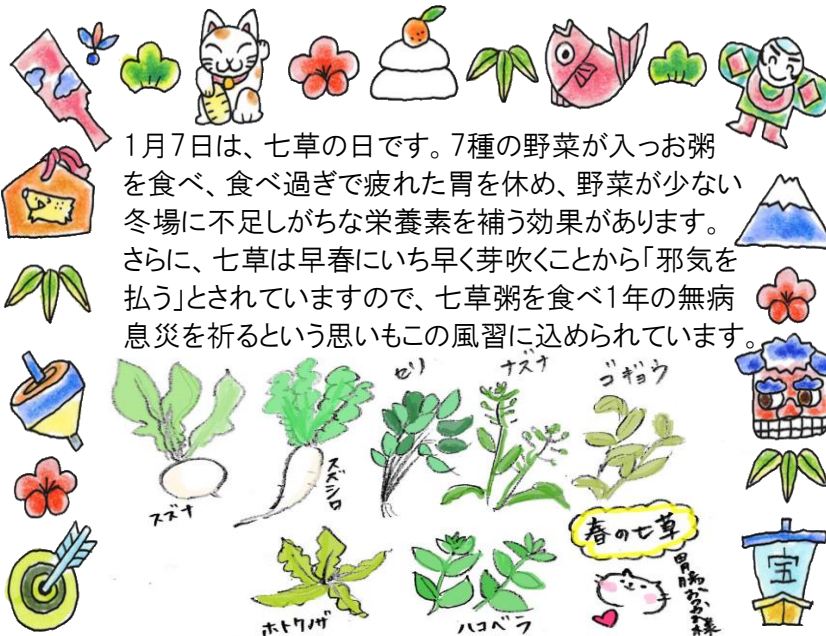
こんだてひょう



大和保育園

日	曜	献立名	おやつ			
				16	土	ツナじゃが ごま酢和え 牛乳 お菓子
1	金	元日		17	日	
2	土	休園		18	月	魚のから揚げ 枝豆 かきたま汁 牛乳 お好み焼き
3	日			19	火	ポークビーンズ フレーク和え 果物 牛乳 ヨーグルト
4	月	クリームシチュー ピーナッツ和え 果物	牛乳 フライドポテト	20	水	松風焼 切干大根煮 もずくスープ 牛乳 菓子パン
5	火	焼き魚 みぞれ和え 白菜汁	牛乳 フルーツヨーグルト	21	木	チャーハン てりやきチキン 枝豆 スパゲティ わかめスープ 牛乳 ケーキ
6	水	炒り豆腐 千切大根変わり和え 果物	牛乳 オレンジゼリー	22	金	すき焼き風煮 しらす入り酢の物 果物 牛乳 焼き芋
7	木	ささみのフライ ポトフ 果物	牛乳 クッキー	23	土	焼きビーフン 味噌マヨ和え 牛乳 お菓子
8	金	麻婆豆腐 拌三絲 果物	牛乳 お麩のラスク	24	日	
9	土	味噌ラーメン 大豆サラダ 牛乳	お菓子	25	月	魚のカレーソース 豆乳味噌汁 ほうれん草のお浸し 牛乳 メロンパンクッキー
10	日			26	火	きのこのオムレツ 南瓜サラダ 白菜スープ 牛乳 果物
11	月	成人の日		27	水	芋のかき揚げ 枝豆 味噌汁 牛乳 マーラカオ
12	火	魚の煮付け 芽ひじきサラダ 豚汁	牛乳 サンドイッチ	28	木	きつねうどん 五目きんぴら 果物 牛乳 金時豆・スピン
13	水	鶏肉のスープ 伊達巻き チャプチェ	牛乳 おにぎり	29	金	シューマイ 中華きゅうり むらくも汁 牛乳 豆腐ドーナツ
14	木	鮭のムニエル あらめの炒め煮 南瓜スープ	牛乳 果物	30	土	他人煮 ツナブロッコリー 牛乳 お菓子
15	金	スープスパゲティ ポパイサラダ 果物	牛乳 プリン	31	日	

★☆☆お誕生会は21日です☆☆☆ 月組・桃組・桜組はコップとおはしの日です。お弁当は要りません。



1月7日は、七草の日です。7種の野菜が入ったお粥を食べ、食べ過ぎで疲れた胃を休め、野菜が少ない冬場に不足しがちな栄養素を補う効果があります。さらに、七草は早春にいち早く芽吹くことから「邪気を払う」とされていますので、七草粥を食べ1年の無病息災を祈るという思いもこの風習に込められています。

～照焼ハンバーグ(2人前)～

すり身	120g	○照焼ソース	
鶏ミンチ	60g	濃口しょうゆ	12
玉ねぎ(みじん)	80g	砂糖	4
人参(みじん)	20g	みりん	12
おろし生姜	少々	かつお節	少々
卵	1/2個	水溶き片栗粉	適量
パン粉	適量		

子ども達はもちろんのこと、先生達にも好評な照焼ソースです。ぜひ、ご家庭でもお試しください。◎

