

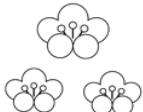


こんだてひょう(以上児)

- ・食材調達の都合上、調理方法や食材をかえて提供する事があります。
- ・午前に牛乳が提供されます。
- ・主食にご飯が提供されます。

【目標】 せいかつリズムを くずさないように きをつけましょう

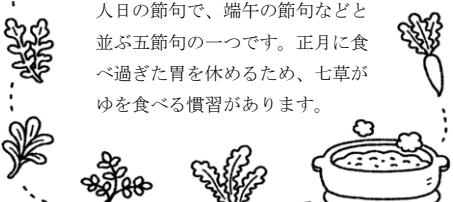
だしのこ園

月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10
☆鶏甘酢煮 ☆おでん風煮 ☆ゆでブロッコリー ☆果物 ☆みそ汁	☆甘塩鮭 ☆肉豆腐 ☆マカロニサラダ ☆果物 ☆みそ汁	☆豚肉ポテト巻きフライ ☆人参ツナ金平 ☆かぶときゅうり華風漬 ☆果物 ☆大根みそ汁	☆ハンバーグ ☆ひじきの煮物 ☆中華サラダ ☆果物 ☆スープ	☆親子煮 ☆さつまいも天ぷら ☆きやべつごま和え ☆果物 ☆みそ汁	☆赤魚西京焼き ☆ウインナー・ケチャップ炒め ☆ほうれん草ナムル ☆果物 ☆すまし汁
		七草			
☆麦茶 ☆豆乳ラスク	☆麦茶 ☆カステラ	☆みかん	☆麦茶 ☆マロンワッフル	☆麦茶 ☆わかめご飯おにぎり	☆パック麦茶 ☆ドーナツ
12 成人の日 	13	14	15	16	17
☆赤魚揚げ煮 ☆肉じゃが ☆ささみと春雨のマヨ和え ☆果物 ☆みそ汁	☆鶏肉トマトソースがけ ☆ほうれん草ソテー ☆かみかみサラダ ☆果物 ☆スープ	☆たら味噌マヨ焼き ☆厚揚げそぼろ煮 ☆もやしのナムル ☆果物 ☆なめこと卵のスープ	☆かぼちゃコロッケ ☆大根と豚肉の炒め物 ☆野菜納豆和え ☆果物 ☆みそ汁	☆肉団子 ☆ブロッコリーソテー ☆きやべつおかか和え ☆果物 ☆スープ	☆肉団子 ☆ブロッコリーソテー ☆きやべつおかか和え ☆果物 ☆スープ
	☆麦茶 ☆バターロールジャムサンド	☆麦茶 ☆厚切りバーム	☆麦茶 ☆いちごのスティックケーキ	☆麦茶 ☆かりんとう	☆パック麦茶 ☆ミニワッフル
19	20	21	22	23	24
☆ささみウインナー巻きフライ ☆ナポリタン ☆ほうれん草白和え ☆果物 ☆ふりかけ ☆人参スープ	☆鮭つけ焼き ☆ブロッコリーのホイコーロー風炒め ☆大根マヨサラダ ☆果物 ☆みそ汁	☆魚肉ソーセージフライ ☆すき焼き風煮 ☆海草サラダ ☆果物 ☆みそ汁	☆鶏肉照り焼き ☆さつまいも甘煮 ☆きゅうり浅漬け ☆果物 ☆味噌ラーメンスープ	☆カレイつけ焼き ☆鶏肉と里芋の煮物 ☆きやべつ味噌マヨ和え ☆果物 ☆すまし汁	☆イカリングフライ ☆じやがいもカレーソテー ☆パンパンジー風サラダ ☆果物 ☆スープ
☆デコポン	☆ソフール	☆麦茶 ☆フレンチトースト	☆フルーツゼリー	☆麦茶 ☆ミニ肉まん	☆麦茶 ☆蒸しパン
26	27	28	29	30	31
☆鶏肉のから揚げ ☆ちくわとごぼうの味噌炒め ☆スパゲッティサラダ ☆果物 ☆すまし汁	☆ミートボール甘酢あんかけ ☆人参とインゲンのグラッセ ☆きゅうりとわかめの酢の物 ☆果物 ☆みそ汁	☆さばのカレー竜田揚げ ☆大根の味噌田楽 ☆ほうれん草とんぶり和え ☆果物 ☆スープ	☆鶏肉コーンフレーク焼き ☆切干煮 ☆ポテトサラダ ☆果物 ☆みそ汁	☆ポークカレー ☆チーズオムレツ ☆ブロッコリーサラダ ☆果物 ☆ゼリー	☆しゅうまい ☆マーボー豆腐 ☆三色ナムル ☆果物 ☆スープ
☆麦茶 ☆カスタードの蒸しパン	☆フルーチエ	☆麦茶 ☆薄皮クリームパン	☆麦茶 ☆焼きおにぎり	☆麦茶 ☆ウェハース	☆ゼリー

今日は
何の日?

1月7日の「七草がゆ」

人日の節句で、端午の節句などと並ぶ五節句の一つです。正月に食べ過ぎた胃を休めるため、七草がゆを食べる慣習があります。



親子で食の体験を広げよう

行事食に親しむ

冬はお正月や節分などがあり、家族で行事食に親しむよい機会です。お節料理の黒豆には「まめ（まじめ・健康）に暮らせるように」という意味があるように、行事食には家族の幸せや健康などを願うものが多くありません。その願いや意味を知ることで、食への関心はもちろん、家族を思いやる気持ちもはぐくまれます。



