



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

だしのご園

月	火	水	木	金	土
5 ☆鶏甘酢煮 ☆おでん風煮 ☆ゆでブロッコリー ☆果物 ☆みそ汁	6 ☆甘塩鮭 ☆肉豆腐 ☆マカロニサラダ ☆果物 ☆みそ汁	7 ☆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 七草	8 ☆ハンバーグ ☆ひじきの煮物 ☆中華サラダ ☆果物 ☆スープ	9 ☆親子煮 ☆さつまいも天ぷら ☆きやべつごま和え ☆果物 ☆みそ汁	10 ☆赤魚西京焼き ☆ウィンナーケチャップ炒め ☆ほうれん草ナムル ☆果物 ☆すまし汁
☆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	☆バック麦茶 ☆ドーナッツ
12 成人の日 	13 ☆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 ☆麦茶 ☆バターロールジャムサンド	14 ☆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 ☆麦茶 ☆厚切りパーム	15 ☆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 ☆麦茶 ☆いちごのスティックケーキ	16 ☆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 ☆麦茶 ☆かりんとう	17 ☆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 ☆バック麦茶 ☆ミニワッフル
19 ☆ささみウィンナー巻きフライ ☆ナポリタン ☆ほうれん草白和え ☆果物 ☆ふりかけ ☆人参スープ ☆デコボン	20 ☆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 ☆ソフール	21 ☆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 ☆麦茶 ☆フレンチトースト	22 ☆鶏肉照り焼き ☆さつまいも甘煮 ☆きゅうり浅漬 ☆果物 ☆味噌ラーメンスープ ☆フルーツゼリー	23 ☆カレーつけ焼き ☆鶏肉と里芋の煮物 ☆きやべつ味噌マヨ和え ☆果物 ☆すまし汁 ☆麦茶 ☆ミニ肉まん	24 ☆イカリングフライ ☆じゃがいもカレーソテー ☆バンバンジー風サラダ ☆果物 ☆スープ ☆麦茶 ☆蒸しパン
26 ☆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 ☆麦茶 ☆カスタードの蒸しパン	27 ☆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 ☆フルーチェ	28 ☆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 ☆麦茶 ☆薄皮クリームパン	29 ☆鶏肉コーンフ레이크焼き ☆切干煮 ☆ポテトサラダ ☆果物 ☆みそ汁 ☆麦茶 ☆焼きおにぎり	30 ☆ポークカレー ☆チーズオムレツ ☆ブロッコリーサラダ ☆果物 ☆麦茶 ☆ウェハース	31 ☆しゅうまい ☆マーボー豆腐 ☆三色ナムル ☆果物 ☆スープ ☆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、七草がゆを食べる習慣があります。



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少なくありません。その願いや意味を知ること、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。



