

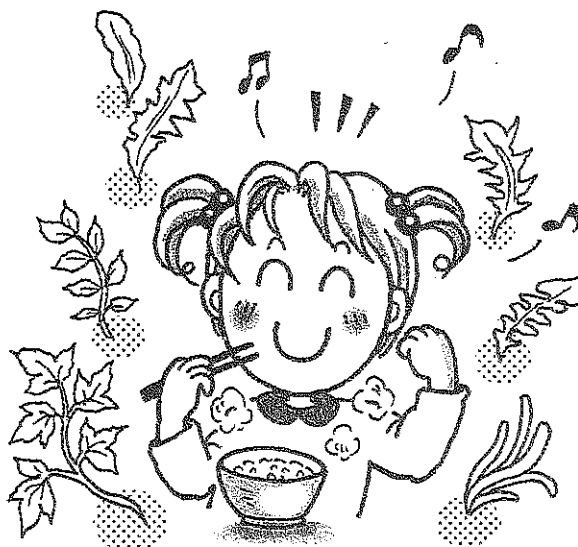
1月の献立

うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
7 (月)	七草がゆ みそ汁(しいたけ、ねぎ、豆腐) 鮭フライ 肉じゃが 果物	チーズトースト 牛乳	お菓子 牛乳	
8 (火)	天ぷらうどん きんぴらごぼう お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
9 (水)	かぼちゃパン ポトフ ミートボール アスパラベーコン 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
10 (木)	ごはん みそ汁(わかめ、ねぎ、油揚げ) すき焼き風煮 お浸し 果物	ヨーグルト	お菓子 牛乳	
11 (金)	ラーメン 揚げぎょうざ ナムル 果物	ドーナツ 牛乳	お菓子 牛乳	
12 (土)	玄米ロール 牛乳 果物 コーンクリームコロッケ スパゲティサラダ 枝豆	ゼリー		
15 (火)	ごはん きこのみそ汁 さんまの塩焼き 野菜炒め 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
16 (水)	バターロール タマゴスープ 鶏のチーズ焼き 海藻サラダ 果物	プリン	お菓子 牛乳	
17 (木)	玉子とじうどん しゅうまい お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
18 (金)	ごまごはん 豚汁 たらこのマヨネーズ焼き お浸し 果物	チーズ揚げ 牛乳	お菓子 牛乳	
19 (土)	ミルクパン 牛乳 チキンナゲット 玉子サラダ 枝豆 果物	チョコレートムース		
21 (月)	五目ごはん 八杯汁 きんぴらごぼう揚げ お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
22 (火)	フィッシュバーガー 牛乳 フライドポテト 野菜サラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子 牛乳	誕生会
23 (水)	きのこスパゲティ コンソメスープ ポークピカタ 大根サラダ 果物	揚げパン 牛乳	お菓子 牛乳	
24 (木)	豚丼 みそ汁(大根、人参、油揚げ) スクランブルエッグ あっさり漬け 果物	ヨーグルト	お菓子 牛乳	
25 (金)	焼きそば 中華スープ れんこんのはさみ揚げ お浸し 果物	焼きおにぎり 牛乳	お菓子 牛乳	
26 (土)	コーヒーパン 牛乳 鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ 枝豆 果物	ゼリー		
28 (月)	納豆ごはん どさん子汁 さばの塩焼き お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
29 (火)	小豆パン コンソメスープ ケチャップハンバーグ いもと人参のグラッセ 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
30 (水)	広東麵 春巻き きゅうりのごま和え 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	
31 (木)	ごはん みそ汁(玉子、ねぎ) クローヨー(酢豚煮) お浸し 果物	プリン	お菓子 牛乳	

七草がゆのいわれ

正月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。芽ぶきのエネルギーをもらって、無病息災の願いを込めておかゆを炊きます。



『園児わくわく行事食』西田奈保子(芽ばえ社)参考