

1月の献立

うみの星保育園

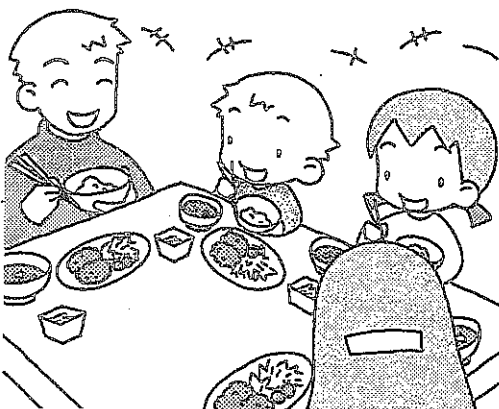
日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
4 (月)	ごはん みそ汁(わかめ、高野豆腐、油揚げ) さばの味噌煮 切干大根 果物	マーブルケーキ 牛乳	お菓子	
5 (火)	ひじきごはん 豚汁 鮭のごま焼き お浸し 果物	アップルパン 牛乳	お菓子	
6 (水)	玄米ロール 春雨スープ 鶏の照り焼き マカロニサラダ 果物	パンケーキ 牛乳	お菓子	
7 (木)	チボリダンスパゲティ コンソメスープ コロケ 野菜サラダ 果物	ひっぱりだこドーナツ 牛乳	お菓子	
8 (金)	ごはん みそ汁(キャベツ、しめじ、玉子) 七味焼き 揚げじゃがいものそぼろ煮 果物	クリームパン 牛乳	お菓子	
9 (土)	げんこつパン 牛乳 からあげ お豆ころりんサラダ 果物	おにぎり 牛乳		
12 (火)	納豆ごはん みそ汁(油揚げ、わかめ) 鮭のマヨネーズ焼き おでん 果物	アメリカンドッグ 牛乳	お菓子	
13 (水)	玄米ロール ポトフ 鶏のチーズ焼き 野菜サラダ 果物	いもけんぴ 牛乳	お菓子	
14 (木)	カレーライス 牛乳 ウインナー สปาゲティサラダ 果物	ハンバーガー 牛乳	お菓子	
15 (金)	味噌ラーメン 揚げぎょうざ 果物	ビーフン 牛乳	お菓子	
16 (土)	げんこつパン 牛乳 白身フライ チーズサラダ 果物	おにぎり 牛乳		
18 (月)	うめごはん みそ汁(豆腐、わかめ、ねぎ) さんまのごま揚げ 筑前煮 果物	あんまん 牛乳	お菓子	
19 (火)	おにぎり、おいなりさん 和風スープ 鮭フライ お浸し 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
20 (水)	やきそば 中華スープ しゅうまい お浸し 果物	焼きおにぎり 牛乳	お菓子	
21 (木)	ごはん みそ汁(玉子、水菜) ハンバーグ ブロッコリーサラダ 果物	ヨーグルト	お菓子	
22 (金)	小魚入りごはん みそ汁(豆腐、しめじ、ねぎ) たらの竜田揚げ すき焼き風煮 果物	ババロア	お菓子	
23 (土)	五目うどん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 果物	おにぎり 牛乳		
25 (月)	あんかけやきそば わかめスープ 白身フライ お浸し 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
26 (火)	やきうどん 玉子スープ 鶏の照り焼き 野菜サラダ 果物	揚げたこ焼き 牛乳	お菓子	
27 (水)	ごまごはん 八杯汁 豚肉ときのこソテー ごぼうサラダ 果物	ゼリー	お菓子	
28 (木)	塩ラーメン 春巻き ナムル 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
29 (金)	玉子とじうどん レバーのかりん揚げ お浸し 果物	チャーハン 牛乳	お菓子	
30 (土)	玄米ロール 牛乳 チキンナゲット こんにゃくサラダ 果物	おにぎり 牛乳		

* 園の都合によりメニューの変更をすることがあります

当たり前前の食べものと 豊かなコミュニケーションのある食卓

●話を聞いてくれる人がいる

●体験の共有、いっしょにつくる



『心を癒す食卓』室田洋子(芽ばえ社)参考