



こんだてひょう



月	火	水	木	金	土
 あけましておめでとう ゴザいます	4 ・松風焼き ・ごぼうと牛肉の炒めもの ・三つ葉の澄まし汁	5 ・から揚げ ・マカロニサラダ ・厚揚げの味噌汁	6 ・鮭のマヨネーズ焼き ・切り干し大根の煮物 ・クリームスープ	7 ・麻婆豆腐 ・ししゃものフライ ・中華風たまごスープ	8 ・ひじきご飯 ・貝たくさん味噌汁 ・南瓜と昆布の煮物
10 成人の日 	11 ・タンドリーチキン ・ポテトサラダ ・ブロッコリー ・クリームスープ	12 ・すき焼き風たまごスープ ・こんにゃくとさつま揚げの炒め物	13 ・鯖のカレー揚げ ・春雨サラダ ・大根の味噌汁	14 ・高野豆腐のクリーム煮 ・竹輪の磯辺揚げ	15 ・親子丼 ・厚揚げの味噌汁
17	18	19	20	21	22
・豆腐のキッシュ ・洋風かきたま汁 ・ブロッコリー	・たまごの春巻き揚げ ・三色酢もの ・豆腐の味噌汁	・チャプチェ ・さつま芋のパン煮 ・たまごスープ	・鮭のホイル蒸し ・南瓜の煮物 ・油揚げの味噌汁	・豆腐のつくね焼 ・ひじきの煮物 ・ブロッコリー ・澄まし汁	・焼きそば ・ポトフ
24	25	26	27	28	29
・えびと豆腐のまり揚げ ・中華風酢の物 ・わかめスープ	・レバー入りハンバーグ ・パンプキンサラダ ・ブロッコリー ・しめじの味噌汁	・ポークビーンズ ・小松菜とコーンの和え物	・鶏肉の変わり揚げ ・コールスローサラダ ・ブロッコリー ・クリームスープ	・オムレツ ・ちりめん入り煮昆布 ・イタリアンスープ	
31	七草がゆを食べましょう。 1月7日は、七草がゆを食べて無病息災を願う日です。正月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜を粥に入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草を粥に煮込んで神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気を払うために行われた行事でした。薬効のある野草は、お正月に疲れた胃腸をいたわる効果もあります。保育園でも1月7日のおやつに食べます。お楽しみに。				
アーモンドいりこ					

※献立を変更する場合があります。★は、スキムの日です。(さくら、すみれ組)

果物は毎日出ます。

西庄内保育所

