



# 1月のきゅうしょくだより

令和5年

さくらんぼ保育園

日	曜	献立名	午後のおやつ	赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる	黄色の食品 カと体温のもと	緑色の食品 身体の調子を整える
5	木	チキンカレーライス・コールスローサラダ・鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	鶏肉	じゃがいも 上新粉	玉ねぎ・小松菜 きゃべつ・コーン
6	金	ご飯・大根としめじの味噌汁・鶏肉と高野豆腐の煮物 きなこサラダ・ひじきとのりの佃煮	せんべい・ビスケット	鶏肉 高野豆腐	ごま	大根・ごぼう 人参・ブロッコリー
7	土	煮込みうどん・三色きんぴら・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉・油揚げ さつま揚げ	うどん・ごま じゃがいも	人参・白菜・しめじ 小松菜・ねぎ
10	火	ご飯・大根とベーコンのスープ・魚のカレーマヨソース焼き 三色野菜ののり和え	せんべい・ビスケット	魚・ベーコン 鶏卵・豆乳	押し麦 小麦粉	玉ねぎ・人参・大根 小松菜・もやし
11	水	ご飯・春雨と小松菜のスープ・麻婆豆腐・カラフルひじき	キャロットケーキ	豚挽肉・豆腐 ベーコン	春雨・片栗粉 小麦粉・ごま	小松菜・玉ねぎ 人参・コーン
12	木	キムタクごはん・具だくさん味噌汁・野菜のお浸し	せんべい・ビスケット	豚挽肉・豚肉 厚揚げ豆腐	さつまいも ごま	人参・ごぼう・ねぎ ほうれん草・もやし
13	金	ご飯・じゃがいもと油揚げの味噌汁 鶏肉とところろ野菜の炒り煮・とんぶり納豆	小倉蒸しパン	油揚げ・鶏肉 納豆・豆乳	じゃがいも 上新粉	ねぎ・ごぼう・人参 れんこん・とんぶり
14	土	ジャージャー麺・ふわふわ卵スープ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚挽肉 鶏卵	蒸し中華	玉ねぎ・椎茸・人参 竹の子・えのき茸
16	月	ご飯・チキンと押し麦のクリームシチュー・大根サラダ ポイルウインナー	せんべい・ビスケット	鶏肉・豆乳 ポークウインナー	押し麦・上新粉 じゃがいも	玉ねぎ・人参・大根 小松菜・きゅうり
17	火	ご飯・豆腐とわかめの澄まし汁・魚の味噌チーズ焼き 野菜の中華和え	大学芋	豆腐・魚 粉チーズ	じゃがいも さつまいも・片栗粉	ねぎ・人参・玉ねぎ もやし・小松菜
18	水	パン・ジュリエヌスープ・ミートコロッケ・花野菜サラダ	せんべい・ビスケット	ベーコン 豚挽肉・鶏卵	じゃがいも 小麦粉・パン粉	カリフラワー ブロッコリー
19	木	きつねうどん・焼き肉サラダ・花形たまご	ひじきおにぎり	油揚げ・豚肉 鶏卵	うどん・ごま 押し麦	人参・玉ねぎ・椎茸 小松菜・きゃべつ
20	金	ご飯・じゃがいもと切り干し大根の味噌汁 豚肉と厚揚げ豆腐のかやき・彩り野菜のごま和え	せんべい・ビスケット	豚肉・ちくわ 厚揚げ豆腐	じゃがいも・ごま	ねぎ・人参・春菊 きゃべつ・小松菜
21	土	スパゲティナポリタン・具だくさんスープ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚挽肉 ベーコン	スパゲティ	玉ねぎ・しめじ ピーマン・白菜
23	月	ポークカレーライス・春雨サラダ・鉄強化ヨーグルト	せんべい・ビスケット	豚肉 鶏卵	じゃがいも 春雨・小麦粉	玉ねぎ・人参 小松菜
24	火	ご飯・豆腐と小松菜の澄まし汁・魚のごま味噌煮 きゃべつと人参ののり和え	ふわふわ中華まん	豆腐 魚	ごま	小松菜・きゃべつ 人参
25	水	ご飯・わかめスープ・豚肉の韓国風炒め 人参ともやしのナムル	せんべい・ビスケット	豚挽肉	ごま 春雨	ねぎ・玉ねぎ・白菜 もやし・しめじ
26	木	ご飯・小松菜と厚揚げ豆腐の味噌汁・豚肉の柳川風 切り干し大根とハムの和風サラダ	アップルケーキ	厚揚げ豆腐・豚肉 鶏卵・ロースハム	じゃがいも 小麦粉	小松菜・ごぼう 玉ねぎ・きゅうり
27	金	ご飯・えのき茸とわかめの味噌汁・根菜たっぷり煮 野菜の納豆和え	せんべい・ビスケット	さつま揚げ 豚肉・納豆	じゃがいも	えのき茸・ねぎ ごぼう・れんこん
28	土	焼きそば・中華スープ・鉄強化チーズ	せんべい・ビスケット	豚肉 ベーコン	蒸し中華	玉ねぎ・きゃべつ もやし・白菜・人参
30	月	ご飯・白菜と鶏団子のスープ煮・野菜のカレー風味和え わかめふりかけ	せんべい・ビスケット	鶏挽肉・豆腐 ちくわ	春雨・ごま	玉ねぎ・白菜・人参 もやし・小松菜
31	火	ご飯・五目スープ・もやしのそぼろ炒め・さつまいものサラダ	きなこドーナツ	ベーコン・豚挽肉 おから・豆乳	さつまいも 上新粉	玉ねぎ・人参 えのき茸・きゅうり

## 七草がゆ

春の七草といえば、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズンロですね。無病息災を願って食べる七草粥には、お正月の御馳走で疲れた舌と胃袋を休ませる効果もあります。実は理にかなった昔からの風習なのです。子どもたちにも伝えていきたいものですね。

