

令和 5年 1月 献立予定表

楠の実保育園

日	曜	未満児10時おやつ	昼食(副食)	3時のおやつ
1	日		元旦	
2	月		休園	
3	火		休園	
4	水	米菓子 スキムミルク	パン・フキン・オムレツ・カレー・卵サラダ	※オムレツ スキムミルク
5	木	ビスケット	魚のみそマヨネーズ・焼き・豆腐スープ・果物	※さくらんぼ スキムミルク
6	金	バナナ	豚肉とキャベツのみそ炒め・七草みそ汁	※チーズおむしパン
7	土	菓子	かぼち地と豚肉の甘煮・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
8	日			
9	月		成人の日	
10	火	バナナ スキムミルク	ミートソース・野菜コンソメスープ	※揚げたてき スキムミルク
11	水	米菓子	中おしんぼん・泣き草の磯あえ	※バナナのスクーン
12	木	チーズクッキー	白身魚のカレーライス・パン粉焼き・ポテトサラダ・みそ汁	果物・菓子
13	金	ビスケット	けんちん汁・ひじきの煮つけ・果物	※マフィン・バナナケーキ
14	土	菓子	鶏とブロッコリーの汁・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
15	日			
16	月	米菓子 スキムミルク	白身魚のムニエル・トマトソース・甘酢キャベツ・みそ汁	※サッパタンケーキ スキムミルク
17	火	チーズクッキー	焼きそば・卵スープ・果物	※じいちゃんち
18	水	バナナ	煮込みハンバーグ・野菜スープ	※ツナマヨパン
19	木	菓子	魚の揚げ煮・野菜炒め・卵のたまご汁	果物・菓子
20	金	ビスケット	肉団子入りかき卵汁・ツナサラダ	※フルーツヨーグルト
21	土	菓子	親子丼・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
22	日			
23	月	米菓子 スキムミルク	魚のカレー・ムニエル・粉ふき芋・みそ汁	※きん粉マカロニ スキムミルク
24	火	チーズクッキー	ハマシライス・マカロニサラダ・果物	※キャラットケーキ
25	水	バナナ	きつねうどん・ひじきの煮つけ	※チーズケーキ
26	木	菓子	白身魚の香り揚げ・ポテトサラダ・みそ汁	果物・菓子
27	金	ビスケット	野菜ラーメン・ゆで卵 果物	※パン・チーズマフィン
28	土	菓子	豚汁・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
29	日			
30	月	米菓子 スキムミルク	白身魚の天ぷら・かぼち地の菜揚げ・みそ汁	※フレンチトースト スキムミルク
31	火	チーズクッキー	ココット菓子・みそ汁・果物	※きん粉マカロニ・ゆでんぼん

食事だより

※手作りおやつ

春の七草

春の七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)です。7日に七草がゆを食べると、1年間病気にならず、元気に過ごせるといわれています。お正月に、つい食べすぎて疲れた胃腸にとっては、優しい食べ物ですね。

*七草の種類や風習は、地域によって違います。

おせち料理

前もっておせち料理を作っておくのは、神様を迎えているお正月の間は、料理中に物音を立てて騒がしくすることを慎むためだそうです。数の子には「子孫繁栄」、黒豆は「まめに過ごし、まめに働けるように」、タイは「めでたい」、田作りは「豊作」、エビは「長寿祈願」など、それぞれに意味があります。

