

ごちそうだより

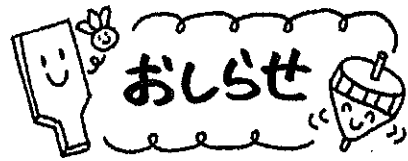
2023.1.1
ひらた西保育園



あけまして
おめでとうございます



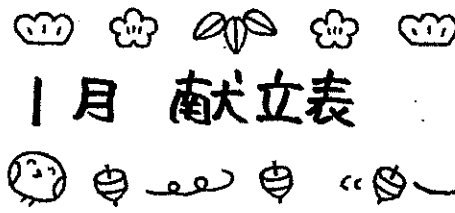
新しい年を迎え、ご家族でゆっくり過ごされたことと
思います。
年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整える
ためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を
元気に過ごすようにしていきましょう。
今年も元気いっぱいの子もたちに負けないよう、おい
しい食事を、心をこめて作っていきたいと思います。
よろしくお願い致します。



今月のおべんとうの日は17日(火)です。
よろしくお願いします。

～春の七草～

お正月にたくさんおいしい物を食べて、おなか
が疲れていませんか？7日は「七草がゆを食べる日」
です。七草とは、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・
ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)です。
疲れたおなかにぴったりの七草がゆを食べ、おなか
の調子を整えましょう。七草がゆを食べると、1年
間病気をしないといわれています。



1月献立表

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食	休園	休園	休園	希望保育 お弁当	ごはん 手羽元と大根の 煮物 おさつサラダ 具だくさんみそ汁	七草ごはん ごまのつくね焼き 糸肉豆和え 卵豆腐のすまし汁	お弁当
おやつ				ヨーグルト	きな粉トースト	すいとん汁	くだもの
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食		成人の日  お弁当	ごはん 肉豆腐 おぼろの煮しめ 白菜サラダ 大根のみそ汁	けんちんうどん 石巻香和え 大葉じゃが芋	ごはん 魚のホイル焼き だいこんサラダ 大豆のレーズン煮 キャベツのみそ汁	ごはん 豚肉のみそ煮 ブロッコリーの おかわ和え はんぺん汁	お弁当
おやつ		お菓子	黒ごまクッキー	焼きおにぎり	ジャムトースト	アメリカンドック	パン
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食		ごはん 鶏のポテトサラダ 大根サラダ 五目きんぴら かきたま汁	おべんとうの日 	ごはん 厚揚げステーキ もやしサラダ 大葉おぼろ わぶのみそ汁	コッペパン 鶏の照り焼き きのこ和え クリームシチュー	ごはん サバのりんご ソースかけ 糸肉豆サラダ 豚汁	お弁当
おやつ		チーズ蒸しパン	ごはんのおやき	コンフレクッキー	わかめおにぎり	かぼちゃマフィン	くだもの
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
昼食		ごはん マーボー豆腐 ひじき煮 和風サラダ	ゆかりおにぎり 魚のねぎまヨ焼き さつま芋の煮しめ 寄せ鍋	ごはん 肉団子の甘辛煮 おひたし 五目煮豆 もやしのみそ汁	誕生会 	ごはん 豚肉のロール焼き ブロッコリーの 石巻香和え 大根と人参の煮しめ さつま芋のみそ汁	お弁当
おやつ		ベイクドポテト	ポップコーン	じゃこおにぎり		糸肉豆トースト	ヨーグルト
	29(日)	30(月)	31(火)				
昼食		ごはん 厚揚げの中華 大葉芋 のっぺい汁	ごはん 大豆・ひじき入り ハンバーグ ごぼうサラダ 粉ふき芋 なめこ汁				
おやつ		ツナサンド	みたらし団子				

※献立は都合により変更する場合があります。
※フルーツがつきます。