

ごちそうだより

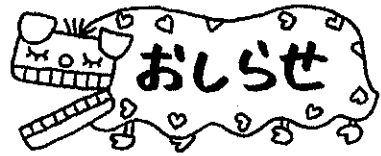
2024.1.1
ひらた西保育園



あけまして
おめでとうございます



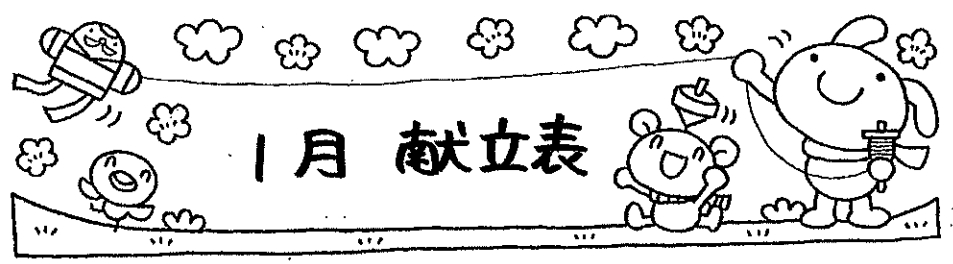
新しい年を迎え、ご家族でゆくり過ごされたことと思います。
年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるため
にも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過
ごせるようにしていきましょう。
今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしい
食事を、心をこめて作っていきたいと思います。
よろしくお願ひ致します。



今日のおべんとうの日は17日(水)です。
よろしくお願ひします。

～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)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
昼食	休園	休園	休園	希望保育 お弁当	七草ごはん ごまのつくね焼き おさつサラダ か干煮 もやしのみそ汁	お弁当
おやつ				お菓子	ココア蒸しパン	パン
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
昼食	成人の日 お弁当	ごはん マーボ豆腐 あらめ煮 納豆和え	ごはん 手羽元と大根の 煮物 ポテトサラダ キャベツのみそ汁	ごはん 酢豚 大学おぼろ 磯香和え はんぺん汁	ごはん 鮭ときのこの グラタン 和風サラダ 春雨スープ	ごはん コッパン お弁当
おやつ	お菓子	ジャムトースト	中華風ちまき	焼き芋	ゆかりおにぎり	くだもの
	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
昼食	ごはん 鶏肉と厚揚げの うま煮 かぼちの煮しめ ひじきのナムル 卵豆腐のすまし汁	ごはん れんこんハンバーグ 豆菜サラダ 粉ふき芋 かぶのみそ汁	おべんとうの日 お弁当	ごはん 豚肉のロール焼き 納豆サラダ 大根と人参の煮しめ さつま芋のみそ汁	ごはん 魚と野菜のヘルシー 蒸し 肉じゃが ブロッコリーの磯香和え 豆腐とわかめのみそ汁	お弁当
おやつ	フルーツサンド	鮭ちりめんおにぎり	インドサモサ	チーズおぼろ おにぎり	豆乳スープパゲテ	パン
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
昼食	ごはん 肉豆腐 ひじき煮 ごぼうサラダ かきたま汁	ごはん サバのりんごソース かけ おひたし 大豆のレーズン煮 豚汁	誕生会	ごはん 肉団子の甘辛煮 大根のチーズ焼き ブロッコリーのおぼろ じゃが芋のみそ汁	けんちんうどん さつま芋の煮しめ するめサラダ	お弁当
おやつ	かぼちマフィン	ハム&チーズ おにぎり		ラスク	えのきわかめ おにぎり	くだもの
	28(日)	29(月)	30(火)	31(水)		
昼食	ごはん 厚揚げステーキ かぼちサラダ 五目きんぴら すまし汁	ごはん ロール白菜 大学じゃが芋 か干大根の ごま酢和え なめこ汁	ゆかりおにぎり 魚のねぎまヨキ焼き もやしサラダ 寄せ鍋			
おやつ	きな粉トースト	れんこんおにぎり	バイクドポテト			

※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。