



ごちそうだより

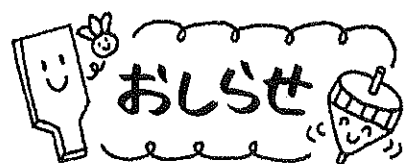
2025.1.1
ひらた西保育園



あけまして
おめでとうございます



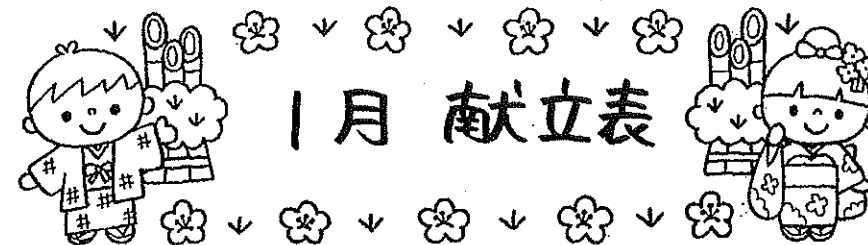
年末年始の休みは、ゆっくり過ごせましたか？
長いお休みで、乱れてしまった生活リズムを少しずつ整える
ためにも、朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせ
るようにしていきましょう。
今年も元気いっぱい子どもたちに負けないよう、おいしい
食事を、心をこめて作っていきたいと思います。
よろしくお願いいたします。



今月のおべんとうの日は17日(金)です。
よろしくお願いいたします。

～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
て、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(水)	2(木)	3(金)	4(土)
昼食				休園	休園	休園	お弁当
おやつ							おかし
	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
昼食		ごはん 鶏の照り焼き おさつサラダ もやしのみそ汁	七草ごはん ごまのつくね焼き 五目煮豆 卵豆腐のすまし汁	ごはん 厚揚げの中華炒め もやしサラダ さつま芋のみそ汁	ごはん 魚のおろし煮 大学おぼろ わかたま汁	けんちんうどん 納豆サラダ ひじき煮	お弁当
おやつ		ごはんのおかし	アップルマフィン	豆乳スプスバゲッ	ピザトースト	鮭おにぎり	くだもの
	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
昼食		成人の日  お弁当	ごはん 鮭のタンドリー かぼちのそば煮 貝だくさんみそ汁	コッペパン 鶏のポトフ焼き 春雨サラダ 大豆のレーズン煮 野菜スープ	ごはん マーボ豆腐 か干大根の中華炒め さつま芋の煮しめ	おべんとうの日 	お弁当
おやつ		せんべい	スティッククロンパン	焼きおにぎり	チーズじゃが	中華風ちまき	ヨーグルト
	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
昼食		ごはん 手羽元と大根の煮物 ごぼうサラダ きのこ汁	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちの煮しめ じゃが芋のみそ汁	誕生会 	ごはん サバのごま焼き 石焼香和え 豚汁	ごはん れんこんパスタ ポテトサラダ のっぺい汁	お弁当
おやつ		かぼちのきな粉和え	ツナマヨおにぎり		チーズおむすび おにぎり	焼きそば	くだもの
	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
昼食		ごはん 肉団子の甘辛煮 和風サラダ かぶのみそ汁	ゆかりおにぎり 鮭の照り焼き ブロッコリーの おかわ和え 寄せ鍋	ごはん かぼちコロケ だいこんサラダ キャベツのみそ汁	ごはん 鶏梅風味焼き 五目きんぴら はんぺん汁	ごはん 肉豆腐 かぼちサラダ 大根のみそ汁	
おやつ		わかめおにぎり	きな粉トースト	じゃこおにぎり	お好み焼き	さつま芋パイ	

※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。(週に2～3回)