



1月の献立表

平成29年 ほほえみ保育園



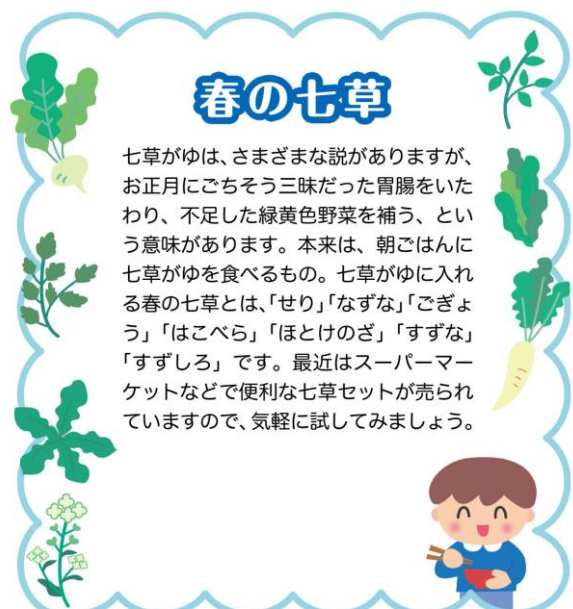
日	曜日	献立	おやつ(午前)	おやつ(午後)
4	水	ご飯、魚の焼き浸し、じゃがいもの金平、すまし汁、果物	お菓子、牛乳	チーズサンド、牛乳
5	木	ご飯、肉団子の煮物、白菜サラダ、味噌汁、果物	お菓子、牛乳	きなこマカロニ、牛乳
6	金	★赤飯、鶏の唐揚げ、かぶのゆかり和え、のっぺい汁、果物	お菓子、牛乳	七草粥、牛乳
7	土	カレーうどん、青菜とちりめんのごま酢和え、果物	お菓子、牛乳	さつまいもケーキ、牛乳
10	火	三色丼、田舎煮、味噌汁、果物	お菓子、牛乳	おにぎり、牛乳
11	水	ご飯、けんちん汁、キャベツとひじきの和え物、果物	お菓子、牛乳	豆腐入りあべかわ団子
12	木	ご飯、魚のフライ、チンゲン菜のごま和え、味噌汁、果物	お菓子、牛乳	チーズ蒸しパン、牛乳
13	金	ご飯、千草焼き、大豆とひじきの煮物、すまし汁、果物	お菓子、牛乳	ジャムサンド、牛乳
14	土	ご飯、鶏のくわ焼き、ケチャップ炒め、味噌汁、果物	お菓子、牛乳	じゃが丸みたらし、牛乳
16	月	ご飯、魚の照り焼き、切干大根の五目煮、味噌汁、果物	お菓子、牛乳	きな粉クッキー、牛乳
17	火	煮込みうどん、ほうれん草ソテー、果物	お菓子、牛乳	りんごとおからのケーキ、牛乳
18	水	ご飯、小松菜入り炒り豆腐、ひじきサラダ、味噌汁、果物	お菓子、牛乳	大学芋、牛乳
19	木	ご飯、魚の味噌マヨ焼き、小松菜と玉ねぎの煮浸し、すまし汁、果物	お菓子、牛乳	フルーツヨーグルト、牛乳
20	金	ご飯、クリーム煮、フレンチサラダ、果物	お菓子、牛乳	パインケーキ、牛乳
21	土	ご飯、おふくろ煮、小松菜納豆、味噌汁、果物	お菓子、牛乳	ピザトースト、牛乳
23	月	ご飯、ちくわの磯辺揚げ、ミモザサラダ、すまし汁、果物	お菓子、牛乳	おにぎり、牛乳
24	火	カレーライス、ブロッコリーサラダ、果物	お菓子、牛乳	お好み焼き、牛乳
25	水	ひじきご飯、豚汁、お浸し、果物	お菓子、牛乳	うどん、牛乳
26	木	ご飯、豚肉のごま味噌焼き、野菜の含め煮、すまし汁、果物	お菓子、牛乳	かぼちゃケーキ、牛乳
27	金	ご飯、オムレツ、大根のコンソメ煮、味噌汁、果物	お菓子、牛乳	チヂミ、牛乳
28	土	ご飯、魚の味噌煮、小松菜の煮物、すまし汁、果物	お菓子、牛乳	ハムサンド、牛乳
30	月	ご飯、魚の塩焼き、チンゲン菜のごま和え、味噌汁、果物	お菓子、牛乳	キッシュ、牛乳
31	火	ご飯、豚肉のマーマレード炒め、切干大根のサラダ、すまし汁、果物	お菓子、牛乳	ウインナーサンド、牛乳

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください



明けましておめでとうございます

新年、明けましておめでとうございます。充実した冬休みを過ごされたことと思います。おうちでは、家族でたくさんコミュニケーションがとれたでしょうか。園ではみんながおもちのような粘りのある、強い精神力をもった子どもになってほしいと考えています。保護者のみなさんから「去年よりも一段と成長した」と実感してもらえるように、よりいっそう努力してまいります。今年も、ご家庭のご協力とご理解を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

