



令和5年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
4	木	お菓子、牛乳	煮魚(赤魚)、にんじん ほうれん草のごま和え(ほうれん草、にんじん、ごま) みそ汁、果物	ホットケーキ、牛乳	19	金	お菓子、牛乳	野菜オムレツ(卵、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース、牛乳)、枝豆 ブロッコリーのごまマヨサラダ(ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ごま) みそ汁、果物	きなこクリームサンド、牛乳
5	金	お菓子、牛乳	豚汁(豚肉、あげ、白菜、にんじん、大根、さつまいも、ごぼう) じゃこピーマン(ちりめん、ピーマン、キャベツ、とうもろこし) 果物	きなこ大豆、牛乳	20	土	お菓子、牛乳	焼きそば(豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、かつお節、青のり、中華そば) 白菜サラダ(白菜、にんじん、きゅうり、とうもろこし) 果物	切干大根おにぎり、お茶
6	土	お菓子、牛乳	スパゲッティミートソース(豚ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、トマト、スパゲッティ) きのこキャベツの和え物(キャベツ、にんじん、しめじ、エリンギ) 果物	チーズ蒸しパン、牛乳	22	月	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース、ごはん) 小松菜とツナサラダ(ツナ、小松菜、もやし、ごま) 果物	ビーフン、牛乳
9	火	お菓子、牛乳	肉じゃが(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース) 野菜とひじきの和え物(あげ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ひじき) みそ汁、果物	じゃこトースト、牛乳	23	火	お菓子、牛乳	魚のおろし煮(赤魚、大根)、にんじん 五目和え(あげ、しいたけ、小松菜、にんじん、もやし、とうもろこし、糸こんにゃく、ごま) みそ汁、果物	大学芋、牛乳
10	水	お菓子、牛乳	鶏肉と野菜の甘酢炒め(鶏肉、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン) 粉ふきいも(じゃがいも) すまし汁、果物	納豆おやき、牛乳	24	水	お菓子、牛乳	厚揚げと野菜のそぼろ煮(豚ミンチ、厚揚げ、かぼちゃ、にんじん、大根、チンゲン菜) 切干大根サラダ(ツナ、切干大根、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごま) すまし汁、果物	青のりクッキー、牛乳
11	木	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、トマト、ごはん) グリーンサラダ(キャベツ、きゅうり、ブロッコリー) 果物	じゃが丸みたらし、牛乳	25	木	お菓子、牛乳	鶏肉の磯部揚げ(鶏肉、青のり)、枝豆 ほうれん草のお浸し(ほうれん草、にんじん、かつお節) みそ汁、果物	シュガーサンド、牛乳
12	金	お菓子、牛乳	★行事食 鮭おにぎり(鮭、ごはん)、魚の塩焼き(鯖)、にんじん 七草の和え物(七草、ほうれん草、にんじん、しめじ)、さつまいもきんとん(さつまいも) けんちん汁(鶏肉、あげ、豆腐、里芋、にんじん、大根、白菜)、果物(いちご)	アンパンマンクッキー、牛乳	26	金	お菓子、牛乳	ふわふわ煮(鶏ミンチ、豆腐、卵、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜) おじゃがとじゃこのおかか和え(ちりめん、じゃがいも、かつお節) すまし汁、果物	うどん、お茶
13	土	お菓子、牛乳	肉みそうどん(鶏ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜、うどん) 彩野菜のごま和え(白菜、ほうれん草、にんじん、ごま) 果物	きなこプリン、牛乳	27	土	お菓子、牛乳	親子丼(鶏肉、卵、高野豆腐、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、ごはん) 野菜のごま酢和え(にんじん、小松菜、キャベツとうもろこし、ごま) 果物	きなこマカロニ、牛乳
15	月	お菓子、牛乳	豚肉と里芋の炒め煮(豚肉、さつまいも、にんじん、里芋、大根、しめじ、こんにゃく) キャベツの甘酢和え(ちりめん、キャベツ、きゅうり) みそ汁、果物	牛乳もち、牛乳	29	月	お菓子、牛乳	うま煮(豚肉、ちくわ、じゃがいも、にんじん、大根、ごぼう、しいたけ、グリーンピース) きゅうりとわかめの酢の物(ちりめん、きゅうり、もやし、わかめ) すまし汁、果物	ピザトースト、牛乳
16	火	お菓子、牛乳	魚の南蛮漬(鱈、玉ねぎ、ピーマン、にんじん) 小松菜の煮浸し(あげ、小松菜、にんじん) すまし汁、果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳	30	火	お菓子、牛乳	ひじきとツナの炊き込みご飯(ツナ、ひじき、にんじん、米) 小松菜と玉ねぎの煮浸し(あげ、小松菜、にんじん、玉ねぎ) 具だくさんみそ汁(ちくわ、白菜、にんじん、しめじ、玉ねぎ)、果物	豆腐ドーナツ、牛乳
17	水	お菓子、牛乳	クリームシチュー(豚肉、マカロニ、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、白菜、ブロッコリー) フレンチサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん) 果物	もやしとちりめんのチヂミ、牛乳	31	水	お菓子、牛乳	小松菜入り炒り豆腐(豆腐、ウインナー、卵、小松菜) 野菜ときのこのソテー(合挽ミンチ、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、エリンギ) すまし汁、果物	フルーツヨーグルト、お茶
18	木	お菓子、牛乳	高野豆腐のオランダ煮(高野豆腐) チンゲン菜の和え物(チンゲン菜、にんじん) すまし汁、果物	スイートポテト、牛乳					



あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。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早寝早起き・バランスの取れた食事などで一日を楽しく過ごしましょう。



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家「おせち料理」を伝えてあげてください。



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。最近で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よう。



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。

