

令和4年度 1月の献立

ちびっこきら保育園

	曜日	午前おやつ 未満児	主食	副食	牛乳は以上児のみ(記入は省略)	午後のおやつ
4	水	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐と揚げの味噌汁	ナポリタンスパゲティー 大根の煮物 白菜サラダ	牛乳 せんべい
5	木	牛乳 せんべい	ご飯	じゃが芋とわかめの味噌汁	やみつきちキン 里芋の煮物 はるさめの酢の物	牛乳 せんべい
6	金	牛乳 せんべい	親子丼	麩と揚げの味噌汁	ほうれん草のおかか和え もやしのナムル	牛乳 せんべい
10	火	牛乳 せんべい	ご飯	かぼちゃとネギの味噌汁	白身魚の野菜あんかけ ほうれん草の胡麻和え 蓮根サラダ	牛乳 せんべい
11	水	牛乳 せんべい	ご飯	大根と小松菜の味噌汁	鶏肉の照り焼き 茹でブロッコリー ひじき煮	牛乳 せんべい
12	木	牛乳 せんべい	ご飯	豆腐と揚げの味噌汁	ポークビーンズ キャベツのサラダ 五目豆煮	牛乳 せんべい
13	金	牛乳 せんべい	ご飯	さつま芋とネギの味噌汁	鶏肉のレモン煮 大根の梅和え マカロニサラダ	牛乳 クッキー
16	月	牛乳 せんべい	ご飯	キャベツとわかめの味噌汁	鶏肉と小松菜のクリーム煮 ひじきのツナ和え スパサラダ	牛乳 せんべい
17	火	牛乳 せんべい	ご飯	白菜と揚げの味噌汁	鶏のから揚げ キャベツのゆかり和え 春雨サラダ	牛乳 せんべい
18	水	牛乳 せんべい	お餅つき	お雑煮	きな粉餅 あんこ餅 ほうれん草の胡麻和え お漬物	牛乳 せんべい
19	木	牛乳 せんべい	ご飯	大根とネギの味噌汁	白身魚とごぼうの煮つけ ほうれん草の白和え さつま芋煮	牛乳 せんべい
20	金	牛乳 せんべい	ご飯	もやしとわかめの味噌汁	鶏肉と大豆の揚げ煮 蕪の塩昆布和え 切り干し大根サラダ	牛乳 せんべい
23	月	牛乳 せんべい	ご飯	玉ねぎとわかめの味噌汁	鮭スパ 大根の煮物 青菜のお浸し	牛乳 せんべい
24	火	牛乳 せんべい	ご飯	かぼちゃともやしの味噌汁	焼きそば 大豆の甘辛煮 カリフラワーのサラダ	牛乳 せんべい
25	水	牛乳 せんべい	お弁当の日			牛乳 せんべい
26	木	牛乳 せんべい	ご飯	大根と揚げの味噌汁	マーボー豆腐 もやしのナムル ひじきの煮物	牛乳 せんべい
27	金	牛乳 せんべい	ご飯	味噌煮込みうどん	五目豆煮 白菜のサラダ バナナ	牛乳 せんべい
30	月	牛乳 せんべい	そば飯	豆腐と揚げの味噌汁	鶏肉のネギ塩焼 青菜の納豆和え わかめの酢の物	牛乳 せんべい
31	火	牛乳 せんべい	お誕生会	カレーライス	マカロニサラダ フライドポテト 手作りケーキ ゼリー	牛乳 せんべい

※頂き物などがある場合は、献立の変更があります。



新年明けましておめでとうございます。

年末年始は、どのように過ごされましたでしょうか？それぞれのご家庭でお雑煮やおせち料理をたくさん食べられたことでしょう。さあ！新しい一年が始まります。早寝、早起き、バランスの良い食事を摂り、体調を整えていきましょう。まだまだ寒い日が続きますので、手洗い、感染対策で頑張りましょう。



18日(水)はお楽しみのお餅つき大会です。

お餅つき当日
たんぽぽ組以上児は、エプロン、三角巾(バンダナ)、マスク着用です。
※必ず爪を切り長い髪は結んであげて下さいね。
※エプロンなどを忘れてしまった場合は、参加できませんのでご注意ください！



1月7日(土)は、七草の節句

七草粥とは、上記の七草が入ったおかゆです。最近ではスーパーでもドライセットで売っていますね。

年末年始の暴飲暴食による胃腸の疲れを回復させるために七草がゆを食べてリセットします。そして、七草粥を食べることにより、無病息災を願い、健康で元気に一年を送れるようにという願いも込められています。

今年は7日が土曜日ですので、各家庭で七草粥を頂きましょう(^_^)☆