

# 1月 予定献立表



まつばら保育園



			1日(木)	2日(金)	3日(土)
			元 日	年始休暇	年始休暇
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
年始休暇	肉うどん 人参とツナの和え物	ごはん 鮭の生姜焼き 七草風スープ ごぼうの真砂和え	ごはん 筑前煮 白菜のみそ汁 青菜の納豆和え	ごはん 白身魚の黄味マヨ焼き きゃべつとコーンのみそ汁 中華もやしサラダ	鶏むねごまみそ丼 ふのりのみそ汁 彩り野菜サラダ ゼリー
	鮭とコーンの旨塩おにぎり	茶巾しぼり	じゃこトースト	みたらしミルク餅	お菓子
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
成人の日	スパゲティミートソース イタリアンスープ こまつなコーンサラダ	ごはん 豆腐のまさご焼き かぶのみそ汁 切干大根と小松菜の胡麻和え	ごはん 和風梅チキン もずくのみそ汁 カミカミサラダ	ごはん 鮭のカレーコーンマヨ焼き 大根と生姜のスープ れんこんの金平	栄養満点丼 じゃが玉みそ汁 きゃべつとじゃこのナムル ゼリー
	うめちりおにぎり	スティックメロンパン	黒豆マフィン	杏仁豆腐	お菓子
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
わかめごはん 松風焼き 納豆汁 紅白なます	タンメン コーンボール ヨーグルト	ごはん 鮭のごまみりん焼き けんちんみそ汁 うま塩春雨サラダ	ごはん バーベキューチキン 豆腐と卵の生姜スープ チーズコールスロー	ごはん 白身魚の磯辺焼き 豚汁 ぼりぼりサラダ	チャーハン 人参とごらの韓国風スープ チキンサラダ ゼリー
ミルクバターのお麴ラスク	さばみそ煮おにぎり	りんごのヨーグルト蒸しパン	芋けんぴ	チーズケーキ	お菓子
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
ごはん ポークピカタ チンゲン菜のみそ汁 さつま芋のマヨサラダ	たらこスパゲティ 大根スープ チキンのカレーサラダ	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ユイミータン 切干大根の中華風サラダ	ごはん 鶏肉の塩唐揚げ なめこと水菜のみそ汁 人参じゃこサラダ	ごはん 鮭フライオーロラソース きゃべつの子キンスープ スパゲティツナサラダ	生姜焼き丼 わかめのみそ汁 五色和え ゼリー
マカロニスナック	お誕生会スイーツ	きな粉ラスク	黒糖バナナ蒸しパン	ソフトミルクゼリー	お菓子

## 7日は人日の節句(七草がゆ)



春の七草は、厄を払い無病息災を願う縁起物です。  
まだ冬の寒い時に新芽を出す生命力の高い春の七草のエネルギーを取り込み、風邪や病気をせず、一年間健康に過ごせますようにという祈りを込め七草がゆをいただきます。

19日(月)はランチプレートを使用します。

また、6日(火)、20日(火)もお弁当箱は使用しません。

