

# 1月の献立表

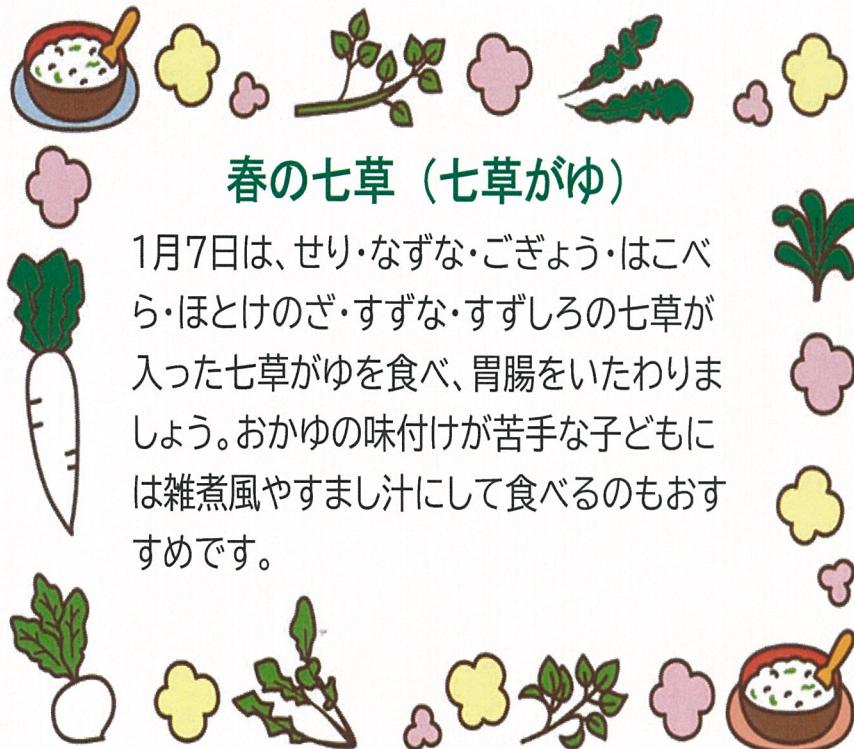
令和5年度 島ノ浦保育園

	げつようび 1日	かようび 2日	すいようび 3日	もくようび 4日	きんようび 5日	どようび 6日
9時						
昼食				希望保育	希望保育	サンドイッチ 牛乳
15時						
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
9時		フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	成人の日	カレー煮 ゆで卵 レタス フルーツ	みそ汁 チキンカツ フロッコリーの和え物 フルーツ	八宝汁 サケの焼き魚 ジャーマンポテト フルーツ	卵スープ 筑前煮 ナポリタン フルーツ	
15時		せんべい 牛乳	スイートポテト 牛乳	フレンチトースト 牛乳	ビスケット 牛乳	
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	なめこ汁 シューマイ ひじきサラダ フルーツ	ワンタンスープ 豚バラ大根 ほうれん草の納豆和え フルーツ	みそ汁 天ぷら キャベツとツナの和え物 フルーツ	ベーコンとかぶのスープ 親子煮 和風スペゲッティサラダ フルーツ	にら玉汁 豆腐の中華煮 マカロニのカレー炒め フルーツ	煮込みうどん 牛乳
15時	せんべい 牛乳	さつまいもチップス 牛乳	ジャムサンド 牛乳	しょうゆ団子 牛乳	ビスケット 牛乳	
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	もやしの中華スープ 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物 フルーツ	豚汁 サバの味噌煮 ポテトサラダ フルーツ	みそ汁 コロッケ もやしナムル フルーツ	誕生会	むらくもスープ すき焼き風煮 味付けのり フルーツ	
15時	せんべい 牛乳	きな粉揚げパン 牛乳	カナッペ 牛乳	ケーキ ジュース	ビスケット 牛乳	
	29日	30日	31日			
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	ビスケット 牛乳			
昼食	みそ汁 豚肉ときくらげの卵炒め さつまいもの甘煮 フルーツ	スープヌードル ミートボール きゅうりもみ フルーツ	わかめスープ カツオの竜田揚げ ほうれん草とベーコンのソテー フルーツ			
15時	せんべい 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	ホットサンド 牛乳			

☆お弁当のいらない日… 25日(木曜日) お箸は忘れずに持ってきて下さい。

☆土曜保育に登園する際は、お箸を持ってきて下さい。(さくら組)

☆都合により、献立が変更になる事があります。ご了承下さい。



## 春の七草 (七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

## 旬の食材

カリフラワー、だいこん、のざわな

オレンジ、きんかん、みかん、ふぐ

きんめだい、わかさぎ、あんこう

※ビタミンCが豊富な柑橘類には、

免疫力をアップして風邪予防の効果もあります。