



の献立表

令和5年1月 つくし保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
2	休園	3	休園	4	希望保育	5		6		7	生活発表会
<p>い宜今 おあ たし年ごめけ しくもざでま まおどいと す願うまうて いぞす</p> 		<p>お弁当持参の日</p> 		<p>肉みそスパゲティ 豚ひき肉、玉葱、もやし、みそ ひじきサラダ ひじき、胡瓜、人参、ハム、ゴマ ポテトスープ じゃがいも、玉葱、パセリ</p>		<p>麦ごはん 赤魚の煮つけ 赤魚 付)インゲン カミカミきんぴら ごぼう、茎わかめ、人参、ごま 親子汁・果物 鶏肉、卵、豆腐、玉葱、ねぎ</p>		<p>生活発表会</p> 			
9	祝日	10		11	鏡開き	12	焼き芋屋さん	13	もちつき	14	
<p>祝成人</p> 		<p>カレーライス 豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、ピーズ マカロニサラダ マカロニ、人参、胡瓜、キャベツ、ハム 果物 黒豆カップケーキ 牛乳</p> 		<p>ぶりの照り焼き ぶり、付)インゲン 切干大根の煮物 切干大根、人参、長天、キヌサヤ なめこのみそ汁 なめこ、大根、油揚げ、ねぎ 果物 菓子 牛乳</p>		<p>おでん風煮込み 大根、里芋、こんにやく、長天、鶏肉 うずらの卵、ちくわ、昆布 キャベツの甘酢和え キャベツ、人参、じゃこ 麩のみそ汁 麩、玉葱、ねぎ チーズハットグ 牛乳</p> 		<p>(以上児) お餅 あんこ、きなこ 大根ポン酢 (未満児) 鮭わかめ 根菜汁 フルーツヨーグルト</p>		<p>牛丼 牛肉、玉ねぎ、人参、糸こんにやく 胡瓜のごま酢和え キャベツ、きゅうり、もやし、ごま 玉ねぎのみそ汁 玉ねぎ、人参、油揚げ、わかめ 菓子 牛乳</p>	
16		17		18	青空ランチ	19	カミカミday	20		21	
<p>ミートスパゲッティ 合シチ、玉葱、人参、ピーマン、トマト ごぼうサラダ ごぼう、人参、きゅうり、ツナ、コーン 野菜スープ キャベツ、玉ねぎ、えのき、わかめ 果物 ぜんざい</p> 		<p>牛飯 牛肉、人参、ごぼう、キヌサヤ 大根なます 大根、人参、胡瓜、酢、砂糖、塩 麩のみそ汁 麩、玉葱、えのき、ワカメ オレンジゼリー</p>		<p>わかめおにぎり 鮭のピザ焼き 鮭、玉葱、ピーマン、シメジ、チーズ カミカミサラダ 切干大根、胡瓜、人参、コーン、するめ たこさんウインナー 果物 菓子 牛乳</p>		<p>雑穀ごはん・果物 カレーの唐揚げ 未満児)かれい 以上児)干しカレー 大根のおかか和え 大根、きゅうり、人参、かつお節 豆腐のみそ汁 豆腐、玉ねぎ、豆苗、わかめ マカロニかりんとう 牛乳</p>		<p>黒米ごはん さばのおろし煮 さば、大根 法蓮草の白和え ほうれん草、人参、豆腐、しめじ もやしのすまし汁 もやし、わかめ、ねぎ 肉まん風蒸しパン 牛乳</p>		<p>マーボー丼 豆腐、合シチ、玉葱、人参、椎茸 法蓮草のナムル ほうれん草、もやし、ごま わかめスープ わかめスープ、長ねぎ 菓子 牛乳</p>	
23		24		25	お弁当の日	26		27	誕生日会	28	
<p>みそ煮込みうどん 鶏肉、白菜、長ねぎ、ごぼう、玉葱 かぼちゃ煮 かぼちゃ 焼きししやも ししやも 果物(みかん) キャベツ炊き込み チーズ</p>		<p>ハヤシライス 牛肉、玉葱、人参、シメジ、ピーズ 菜果サラダ 白菜、胡瓜、パイン 果物 ジャムサンド 牛乳</p> 		<p>年長 いちご狩り</p>  <p>いちご大福作り いちご大福</p>		<p>酢豚 豚肉、玉葱、人参、ピーマン、椎茸 小松菜の きのこ和え 小松菜、人参、えのき 中華卵スープ 卵、コーン、玉葱 菓子 牛乳</p>		<p>鶏肉の照り焼き 鶏肉 付)キャベツ パンサンスー 春雨、胡瓜、人参、ハム、ゴマ 豆乳スープ 豆腐、豆乳、人参、しめじ、水菜、白菜 フルーツポンチ サーターアンダギー 牛乳</p>		<p>焼きそば 豚バラ肉、玉葱、人参、キャベツ キャベツの 塩っぺ和え キャベツ、きゅうり、人参、塩昆布 ポテトスープ じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、パセリ 菓子 牛乳</p>	
30		31		<p>もちつき・根菜汁作り</p> <p>全園児でもちつきをします。 つくたてのお餅を大根おろしや あんこ、きなこ、みんなで作った 根菜汁に入れて雑煮風 にして食べようと 思っています。</p> 				<p>いちご大福</p> <p>年長さんがいちご狩りに 行ったベリーネで買って帰って くれたいちごを使って、年長 さんと一緒にいちご大福を 作ってみようと思います。 きっと喜んでくれるはず!(^^)!</p> 			