

# 1月きゅうしよくだより

令和3年度

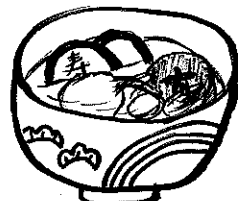
白崎保育園

## 季節と食のはなし

月	火	水	木	金	土
3 年始休園 (1日~3日)	4 ごはん 中華風ローストチキン ほうれん草とちくわのお浸し みそ汁 ひじき納豆 牛乳 ハイハイ スキムミルク ジャがいもち	5 麦ごはん イタリアンオムレツ チキンコールスローサラダ みそ汁 ひじき納豆 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク 黒みつ団子 小魚	6 ごはん 炒めなます お雑煮 ひじき納豆 みかん 牛乳 マリービスケット スキムミルク 人参ドーナツ	7 七草粥 魚の西京焼き ひじきのナムル 根菜スープ 種抜きブルー 牛乳 野菜せんべい スキムミルク 芋きんとん 小魚	8 麦ごはん カレーポークビーンズ カリカリじゃこサラダ ひじき納豆 牛乳 ウエハース スキムミルク きなこ揚げパン
10 成人の日	11 ごはん ごぼうと豚肉の土佐煮 切り干し大根の中華風サラダ ひじき納豆 種抜きブルー 牛乳 マンナビスケット スキムミルク バターケーキ	12 しょうがごはん フィッシュボール チーズかぼちゃサラダ みそ汁 牛乳 卵ポーロ スキムミルク ココアバナナ蒸しパン 小魚	13 麦ごはん 肉野菜カレー炒め みそスープ ひじき納豆 牛乳 ハイハイ スキムミルク 豆乳ババロア	14 ごはん 大豆と揚げじゃがの煮物 土佐和え ひじき納豆 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク さといも団子 小魚	15 あいじょうべんとう 牛乳 マリービスケット スキムミルク 豆腐ドーナツ
17 麦ごはん レパアの香味揚げ 野菜炒め みそ汁 ひじき納豆 牛乳 野菜せんべい スキムミルク チーズスコーン 小魚	18 ごはん 魚のピザ焼き さといものそぼろあん* みそ汁 ひじき納豆 牛乳 ウエハース スキムミルク さつま芋ムース	19 麦ごはん 豚肉と野菜のごまみそ炒め 豆腐の五目煮 ひじき納豆 牛乳 マンナビスケット スキムミルク ブルークッキー 小魚	20 ごはん 鶏肉のかりん揚げ かぶとわかめの酢の物 みそ汁 ひじき納豆 牛乳 卵ポーロ スキムミルク キャラメルムース	21 大豆とほうれん草のカレー 大根ツナサラダ バナナ 牛乳 ハイハイ スキムミルク チーズケーキ 小魚	22 麦ごはん 切り干し大根の煮物 ゆで卵サラダ ひじき納豆 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク 白玉ぜんざい
24 ごはん 豆腐のミートグラタンのっぺい汁 ひじき納豆 種抜きブルー 牛乳 マリービスケット スキムミルク 豆乳くずもち 小魚	25 麦ごはん 鶏肉の竜田揚げ 根菜のごま炒め みそ汁 ひじき納豆 牛乳 野菜せんべい スキムミルク ジャが丸くん	26 けんちんうどん 大豆としらすのサラダ みかん 牛乳 ウエハース スキムミルク バナナキャンディー* 小魚	27 ごはん ししゃものカレーフライ 昆布サラダ みそ汁 ひじき納豆 牛乳 マンナビスケット スキムミルク フルーツポンチ	28 麦ごはん 肉豆腐 ほうれん草のミルクスープ ひじき納豆 牛乳 卵ポーロ スキムミルク りんごクラフティ 小魚	29 第54回 生活発表会
ごはん はんぺんフライ 白雪サラダ みそ汁 ひじき納豆 牛乳 ハイハイ スキムミルク ふくれ菓子 小魚					

### ○お雑煮

お雑煮を食べる習慣は平安時代から。お正月



にやってくる「年神さま」に供えた餅や里芋、にんじん等を雑煮に煮込んで、元旦に食べたのが始まりだといわれています。

地域にとってとても違いがあるのがお雑煮。お餅の形は

○か□、焼くかそのまま入れるか、だしは何でとるか、しょうゆベースかみそ味か。日本全国様々なお雑煮があります。みなさんのご家庭ではどのようなお雑煮ですか？

### ○七草

七草ぜんじいえるかな？



※おやつは、上段が10時、下段が15時のおやつです。なお、10時のおやつは3歳未満児のみです。★ 新Xニュー