



# 予 定 献 立 表



川崎こども園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
		雑煮 鶏チャーシュー 田作り・紅白なます 芋さんどん 【3時のおやつ】 カッスケーキ	ご飯 ビーフン野菜炒め フロッコリーのおかか和え ワカメスープ 【3時のおやつ】 ドーナツ	七草粥 松風焼き さつま芋ひじきサラダ 【3時のおやつ】 オートミールクッキー	ミートスパゲティー ほうれん草のキッシュ ポイルキャベツ 【3時のおやつ】 黄粉棒
9	10	11	12	13	14
	ご飯 タンリーチキン マカロニサラダ ミネストローネ 【3時のおやつ】 蒸しパン	もちぎびご飯 肉じゃが 胡瓜の酢の物 味噌汁 【3時のおやつ】 ぜんざい	ご飯 麻婆高野豆腐 れんこんのきんぴら 春雨サラダ 【3時のおやつ】 大豆かひんとう	ご飯 魚のネギ甘酢ダレ ほうれん草の胡麻チーズ和え すまし汁 【3時のおやつ】 ボンテケージョ	クリームシチュー 南瓜のチーズ焼き 彩りサラダ 【3時のおやつ】 スコーン
16	17	18	19	20	21
ご飯 ワンダンスーフ 鶏千り インゲンのおかか和え 【3時のおやつ】 シリアルおこし	ご飯 鮭のパン粉焼き 塩昆布サラダ 味噌汁 【3時のおやつ】 キャラメルラスク		ご飯 牛肉のスタミナ炒め 野菜の胡麻和え すまし汁 【3時のおやつ】 やせうま	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 納豆の和風サラダ 豚汁 【3時のおやつ】 おにぎり	焼きそば じゃこじゃが芋 もやしのナムル 【3時のおやつ】 チーズケーキ
23	24	25	26	27	28
麦ご飯 鮭の具沢山スープ 高野豆腐の煮物 野菜のどぼろ和え 【3時のおやつ】 パウンドケーキ	ご飯 きつね餃子 ひじきの煮物 味噌汁 【3時のおやつ】 黄粉ボール	ご飯 レバーのケチャップ煮 ベーコンサラダ 卵スープ 【3時のおやつ】 メロンパン風トースト	ご飯 回鍋肉 野菜のおかか和え すまし汁 【3時のおやつ】 マシュマロサンド	ご飯 豚肉のコーンフレーク揚げ ツナサラダ 味噌汁 【3時のおやつ】 バナナケーキ	肉うどん さつま芋と切昆布の煮物 ハムと胡瓜の酢の物 【3時のおやつ】 くるくるソーセージ
30	31				
ご飯 カレーライス 切干大根の煮物 ネバネバ和え 【3時のおやつ】 アイスボックスクッキー	ご飯 オムレツトルテ風 スパゲティーサラダ コンノメスープ 【3時のおやつ】 ミルクもち				

## 1月の行事予定

4日(水) 保育始め

6日(金) 七草粥



11日(水) 鏡開き



☆ 3時のおやつにぜんざいを予定しています。

18日(水) 誕生会

メニュー ・お子様ランチ



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

### 七草粥について・・・

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの七つの葉を入れる七草粥。七草粥はさまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。



### 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



### 食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ: ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける: 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

