



ひばり保育園 1月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
<p>胃腸をいたわり、冬休みを元気に過ごそう!!</p> <p>大みそかやお正月などの行事にはごちそうを食べる機会が増えますね。おいしいものはつつい食べ過ぎてしまいますが、胃腸に負担をかけないために、腹八分目を心がけましょう。また、ダラダラ食べたりせず規則正しい生活も忘れずにしましょう。</p>  			<p>エネルギー・・・569kcal たんぱく質・・・20.3g</p> <p>太字は園行事です。</p>	<p>1</p> <p>← 令和2年12月29日～令和3年1月3日まで冬休み →</p>	<p>2</p>
<p>4 ふりかけご飯 照り焼きチキン キャベツの昆布和え みそ汁 クッキー&おせんべい・M 平常保育開始</p>	<p>5 ふりかけご飯 ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが みそ汁 ロールカステラ・M</p>	<p>6 ご飯 豚肉のしょうが焼き れんこんサラダ みそ汁 ホットドッグ・M</p>	<p>7 ふりかけご飯 白身魚のフライ 切干煮 すまし汁 焼きいも・M</p>	<p>8 きつねうどん おもち3種盛り合わせ フルーツ サブレ&かりんとう・J 新年こども会</p>	<p>9 ふりかけご飯 ウインナーのトマト煮 マカロニサラダ スープ おかし・M</p>
<p>11 成人の日 </p>	<p>12 青菜ご飯 鶏のさっぱり煮 コーンサラダ みそ汁 ポテトフライ・M</p>	<p>13 お弁当  サブレ&おせんべい・J お弁当デー </p>	<p>14 しょうゆラーメン フルーツ 揚げパン・M</p>	<p>15 カレーライス はるさめサラダ ゼリー スープ おでん・麦茶 避難訓練 </p>	<p>16 わかめうどん チーズ クロワッサン・M</p>
<p>18 ご飯 豚肉の野菜巻き 大豆サラダ スープ マカロニきなこ・M</p>	<p>19 焼きそば ブロッコリーのおかか和え フルーツ スープ ラスク・M 卒園アルバム用写真撮影日</p>	<p>20 ご飯 肉団子の甘酢あんかけ ひじきとツナのサラダ みそ汁 鈴カステラ&おせんべい・J</p>	<p>21 お楽しみメニュー  ケーキ・M お誕生日会 </p>	<p>22 ご飯 鮭の塩焼き みそ汁 牛肉とれんこんの甘辛炒め 肉まん・M</p>	<p>23 野菜たっぷりうどん フルーツ チーズ蒸しケーキ・M</p>
<p>25 ふりかけご飯 ポークビーンズ グリーンサラダ スープ ドーナツ&かりんとう・J</p>	<p>26 わかめご飯 レバーの南蛮揚げ ポテトサラダ みそ汁 チーズドッグ・ココア 防犯訓練</p>	<p>27 肉みそスパゲティ ツナサラダ フルーツ スープ おにぎり・麦茶 さくら組クッキング</p>	<p>28 ご飯 かじきのおろし煮 ひじき納豆 みそ汁 ピザトースト・M ひまわり組クッキング</p>	<p>29 ハッシュドビーフ もやしのナムル チーズ スープ コーンフレーク・M</p>	<p>30 ふりかけご飯 みそ焼きチキン キャベツのソテー スープ おかし・M</p>