



ひばり保育園 1月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土	
2 ← 令和4年12月29日～令和5年1月3日まで冬休み →	3 	4 ふりかけご飯 マヨ焼きチキン キャベツのソテー スープ クッキー&おせんべい・M 平常保育始まり	5 ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁 ロールカステラ・M	6 ハッシュドビーフ ブロッコリーサラダ チーズ スープ コーンフレーク・M	7 わかめうどん フルーツ クロワッサン・M	
9 成人の日 	10 ひじきご飯 豚肉のしょうが焼き ツナサラダ みそ汁 サブレ&おせんべい・J	11 ふりかけご飯 白身魚のフライ ほうれん草の白和え みそ汁 おでん・麦茶 避難訓練 	12 青菜ご飯 花しゅうまい 納豆サラダ スープ 焼きいも・M	13 おもち3種 きつねうどん フルーツ パウムクーヘン&おせんべい・M 新年子ども会 	14 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	
16 ふりかけご飯 親子煮 大豆サラダ みそ汁 ポテトフライ・M	17 カレーライス キャベツの昆布和え ゼリー スープ チーズドッグ・ココア 卒園アルバム用写真撮影 ひまわり組	18 お弁当 かりんとう&おせんべい・J お弁当デー 	19 ナポリタン ほうれん草サラダ フルーツ スープ ホットサンド・M	20 ご飯 かじきのおろし煮 炒り鶏 みそ汁 スティックパイ・M さくら組クッキング	21 野菜たっぷりうどん フルーツ チーズ蒸しパン・M	
23 わかめご飯 鶏のさっぱり煮 チーズサラダ みそ汁 肉まん・M	24 しょうゆラーメン フルーツ おにぎり・麦茶	25 ご飯 白身魚のみそ焼き ひじき納豆 すまし汁 サブレ&おせんべい・ココア	26 お楽しみメニュー ケーキ・M お誕生日会 	27 ご飯 ちくわの磯辺揚げ 切干煮 みそ汁 スイートポテト・M ひまわり組クッキング	28 カレーうどん フルーツ クロワッサン・M	
30 茶飯 豚肉の野菜巻き もやしのナムル スープ ドーナツ&おせんべい・J	31 焼きそば コーンサラダ チーズ スープ 揚げパン・M 防犯訓練	1月7日は七草粥を食べましょう。 1月になり、新しい年の始まりです。年越しそばやお節料理などのごちそうで、お腹が疲れやすくなっていますか。ちょうどそんな時に食べるのが七草粥です。元旦から7日目の朝に、万病・邪気をはらうために、7種の野菜(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)を粥と共に煮込んだ七草粥を食べます。味付けは軽い塩味にします。卵などを入れると子どもにも食べやすくなりますよ。 			エネルギー・・・581kcal たんぱく質・・・21.0g 赤字 は園行事です。	