



三津保育所
令和5年1月
TEI 45-2170

日	曜日	こんだて	3じのおやつ
4	すい	ちくぜんに さんしょくなます パインかん	せんべい
5	もく	すきやきふうに やさいのごまあえ りんご	ようふういもきんとん
6	きん	こめこからあげ かいそうたっぷりサラダ みかん	ななくさがゆふうおじや
7	ど	ひじきスパゲティ ほうれんそうのごまあえ バナナ	クラッカーサンド
10	か	にくだんごとはくさいのトマトに こまつなのごまあえ りんご	ぜんざい
11	すい	さかなのりんごソースかけ こんぶとだいずのいために みかん	ツナマヨパン
12	もく	えびときのこのカレー はくさいのごまサラダ バナナ	あおりんごゼリー
13	きん	たんじょうかいおたのしみメニュー	ドーナツ
14	ど	かやくうどん コーンサラダ パインかん	せんべい
16	げつ	なまあげのやながわに ほうれんそうのおひたし りんご	はりはりおにぎり
17	か	レンコンハンバーグ とうふのクリーミーサラダ いちご	ケーキサレ
18	すい	さばのこうみに ふゆやさいのみそしる みかん	りんごチーズつつみあげ
19	もく	トンカツ ツナサラダ いちご	ガトーショコラ
20	きん	コロッケ もずくのみそしる バナナ	ホットドッグ
21	ど	ほいくさんかん	
23	げつ	えいようあげ さつまいものとんじる みかん	ごへいもち
24	か	おでんふうに おかかあえ バナナ	おからドーナツ
25	すい	よしのに ごしょくあえ りんご	しゃけおにぎり
26	もく	ビビンバ おかかあえ みかん	クッキー
27	きん	ミートボール コンソメスープ いちご	キャロットゼリー
28	ど	ふゆやさいのポトフ だいこんサラダ バナナ	せんべい
30	げつ	かぶのはのクリームスパゲティ はくさいとりんごのサラダ りんご	チーズケーキ
31	か	がんせきあげ コーンスキムスープ いちご	フルーツきんとん



あけましておめでとうございます



新年が明け、これから寒さが厳しい季節になります。よく食べ、よく遊び、夜はよく眠れる生活リズムを整え、心身ともに健やかな体をつくっていきましょう。今年も子ども達の健康をしっかり支える食事を提供していきます。よろしくお願いいたします。



☆11日は、鏡開きです。一年間元気で過ごせるよう祈願し、正月に飾っておいたお餅を割って、ぜんざいをいただく習慣があります。保育所では、10日のおやつにぜんざいがです。

☆13日(金)は誕生会です。ごはんはいりません。

箸だけ持ってきてください。

☆献立は都合により変更になることがあります。



1月7日「七草の日」

お正月においしいものを食べすぎて、胃が疲れていませんか？七草がゆで胃を休ませてあげるといいですね。

