

2025年 1月 給食だより

光輪はさみこども園 1月6日配布

		<p><春の七草> 七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて、1年の健康を願う風習です。「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（カブ）、すずしろ（大根）」の七つを春の七草といいます。 お正月のご馳走で疲れた胃を休める効果もあるといわれています。 七草がゆといっても、必ずしも七草揃える必要はありません。 身近に手に入る青菜で作ってみませんか。 給食ではみんなが揃う8日(水)に七草汁をみんなでいただきます。</p>				<p><28日(火)は「精進料理」です！> 今月は親鸞聖人のご命日をしのんで感謝の気持ちでつとめる御正忌報恩講が24日(金)～28日(火)に西園寺であります。28日(火)の給食は「精進料理」です。 精進料理とは肉類や魚類を使わない食事のことです。 親鸞聖人の好きだった小豆をブロッコリーなどの野菜と一緒に胡麻和えにさせていただきたいと思います。</p>		4日(土) 保育始め 1か所保育		
つくし主食	つくし副菜	つくし離乳食	つくしおやつ	たんぼおやつ	6日(月)	7日(火)	8日(水) 幼児部始業式	9日(木)	10日(金)	11日(土)
					ロールパン	発芽玄米	雑穀米	麦ごはん	発芽玄米	雑穀米
					鶏肉のトマト煮 もやしの味噌汁 ブロッコリー パイン	南瓜のそぼろ煮 豆苗スープ ウインナー バナナ	厚揚げと白菜の味噌煮 七草汁 とうもろこし みかん	白身魚のゴマ天ぷら わかめの味噌汁 青菜の納豆和え ゼリー	ひじきとごぼうの卵焼き きのこ汁 大根サラダ みかん	和風スバゲティ オニオンスープ チキンナゲット もも
					パンがゆ・もやしの味噌汁	おやゆ・豆苗スープ	おかゆ・七草汁	おかゆ・人参の味噌汁	おかゆ・大根のすまし汁	おかゆ・オニオンスープ
					カレースナック・うの花クッキー	★黒糖パン	いりこ・おやつカステラ	★ふかし芋	ヨーグルト・えびせんべい	野菜スティック・カリボテ
					丸ぼうろ・おにぎりせんべい				ヨーグルト・ボン菓子	紫芋せんべい・豆乳ウエハース
					13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
					成人の日	麦ごはん	発芽玄米	雑穀米(ふりかけ)	麦ごはん	発芽玄米
						凍り豆腐の煮物 法れん草の味噌汁 粉ふき芋 バナナ	白身魚のピカタ もやしスープ ひじきの大豆煮 みかん	五目うどん ポテトサラダ チキンナゲット パイン	すり身揚げ 豚汁 ロッコリーのドレッシング和え ゼリー	豚肉のカレー炒め 中華スープ 枝豆 もも
						おかゆ・ほうれん草の味噌汁	おかゆ・もやしスープ	磯がゆ・玉ねぎのすまし汁	おかゆ・豆腐の味噌汁	おかゆ・キャロットスープ
						★南瓜パン	★ごぼうおにぎり	カレースナック・野菜スティック	バナナ・ビスケット	小魚スナック・ミルクスティック
								カリボテ・豆乳ウエハース		こつぶっこ
					20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
					発芽玄米	麦ごはん(納豆)	雑穀米	ゆかりご飯	麦ごはん	雑穀米
					すき焼き風煮 さつま汁 とうもろこし バナナ	白身魚の西京焼き もずくのすまし汁 ほうれん草の梅肉和え みかん	チンジャオロース 春雨スープ ゆで卵 もも	白身魚のオランダ揚げ 白菜のすまし汁 きゅうりとわかめの酢の物 ゼリー	ハヤシライス 彩サラダ みかん	おでん風煮 豆腐の味噌汁 ブロッコリー パイン
					おかゆ・さつま芋の味噌汁	納豆がゆ・ほうれん草のすまし汁	おかゆ・オニオンスープ	おかゆ・白菜のすまし汁	おかゆ・ポテトスープ	おかゆ・豆腐の味噌汁
					★ゴマのくずもち	★人参パン	★ココアクッキー	ヨーグルト・カリボテ	クラッカー・ひじきスティック	ビスケット・カレースナック
								ヨーグルト・ぼたぼた焼き	サラダせんべい・ボン菓子	野菜バー
					27日(月)	28日(火) 精進料理	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
					麦ごはん(ふりかけ)	発芽玄米	雑穀米	ロールパン	麦ごはん	
					春雨のふわふわ炒め えのきスープ ふかし芋 もも	豆腐の落とし揚げ しいたけの味噌汁 小豆と野菜の胡麻和え みかん	ポークビーンズ ワカメスープ ウインナー バナナ	チキングラタン 水菜のすまし汁 ブロッコリー ゼリー	白身魚のカレー風焼き 薄揚げの味噌汁 レンコンサラダ みかん	
					磯がゆ・玉ねぎのすまし汁	おかゆ・豆腐の味噌汁	おかゆ・人参スープ	パンがゆ・水菜のすまし汁	おかゆ・大根の味噌汁	
					小魚スナック・おやつカステラ	★豆乳パン	★マカロニきな粉	★おかかおにぎり	カリボテ・うの花クッキー	
									カリボテ・丸ぼうろ	

★は手作りおやつです。
 ※献立は都合により、変更する場合があります。

※幼児部たんぼぼは白ごはん(梅干し可)を
 持ってきてください。

※24日(金)はハヤシライスの日です。
 幼児部たんぼぼはスプーンの準備をお願いします。
 白ごはんはいつもより多目に持ってきてください。