

1月のこんだて

古河保育園

日	曜	3才未満児 10時おやつ	主食	副食	おやつ
4	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
6	月	クッキー	ごはん	親子煮 ほうれん草ともやしのナムル みそ汁(えのき茸・ねぎ)	アスパラガス・リンゴジュース
7	火	卵ボーロ・牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ みそ汁(白菜・油揚げ)	スティックパン・牛乳
8	水	ビスケット	ごはん	鮭の塩焼き ひじきの田舎風煮 みそ汁(じゃが芋・玉葱)	鉄プラスウエハース・牛乳
9	木	せんべい	パン	ハムカツ ポテトサラダ スープ(ほうれん草・もやし) りんご	ビスコ・牛乳
10	金	ウエハース・牛乳	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ チャイナスープ	バナナ
11	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
13	月			成人の日	
14	火	動物ビスケット	ごはん	筑前煮 ほうれん草としめじのソテー みそ汁(大根・小葱)	ミニクリームパン・牛乳
15	水	バナナ	ごはん	ちくわの磯辺揚げ 人参しりしり みそ汁(豆腐・なめこ)	鉄プラスウエハース・牛乳
16	木	アスパラガス	パン	照り焼きチキン ブロッコリーサラダ オニオンスープ	ヨーグルト
17	金	フルーツゼリー	めん	ミートソーススパゲッティ 粉ふき芋 スープ(卵・小松菜)	りんご
18	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
20	月	バナナ	ごはん	しゅうまい 小松菜の中華風お浸し みそ汁(キャベツ・油揚げ)	せんべい・牛乳
21	火	ビスケット	ごはん	豚肉と生揚げのみそ炒め きゅうりともやしのサラダ すまし汁(にら・えのき)	鉄プラスウエハース・牛乳
22	水	卵ボーロ・牛乳	ごはん	肉じゃが ほうれん草とじゃこの炒め物 みそ汁(もやし・わかめ)	バナナ
23	木	クッキー	パン	かじき鮭のケチャップソース煮 野菜ソテー みかん缶	フルーツゼリー
24	金	ビスコ	めん	焼きそば ブロッコリーマヨネーズ コーンクリームスープ	イチゴヨーグルト
25	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
27	月	フルーツゼリー	ごはん	すき焼き風煮もの 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁(じゃが芋・小葱)	カルシウムせんべい・リンゴジュース
28	火	動物ビスケット	ごはん	チキンカレー フルーツヨーグルト和え	黒糖ロールパン・牛乳
29	水	イチゴヨーグルト	ごはん	鮭のムニエル ひじきの和風サラダ みそ汁(ほうれん草・玉葱)	クッキー・牛乳
30	木	バナナ	パン	コロケ グリーンサラダ 白菜スープ	アスパラガス・牛乳
31	金	せんべい	めん	和風スパゲッティ ウィンナーソテー 豆腐スープ	ヨーグルト

※献立は行事・材料により、変更することがありますのでご了承ください

来年もよろしくお願いたします。健康で楽しい1年になるといいですね☺

日頃から、様々な感染予防に努めている毎日ですが、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行する時期です。習慣になってきていると思いますが、引き続き継続していきましょう。

- ①手洗い ②うがい ③加湿 ④マスクの着用 ⑤換気
- ⑥十分な休養 ⑦しっかり食べて体力をつける ⑧人ごみを避ける