

令和7年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
4	土	焼きビーフン 中華スープ みかん缶	ポテトチップス
6	月	肉じゃが 大根サラダ わかめの味噌汁 みかん缶	豆乳プリン 菓子
7	火	豆腐とエビのケチャップ煮 三色酢の物 キャベツの味噌汁 りんご	七草がゆ
8	水	チキンフライ ひじきのサラダ じゃがいもの味噌汁 バナナ	人参蒸しパン
9	木	豚肉の生姜焼き れんこんとひじきのマヨサラダ 豆腐の味噌汁 生パン	かぼすゼリー
10	金	魚の照り焼き ブロッコリー 白菜の塩昆布和え さつま芋の豆乳味噌汁 りんご	ぜんざい
11	土	カレーライス スパゲティサラダ みかん	マヨじゃこトースト
14	火	すき焼き風煮 野菜の胡麻和え もやしの味噌汁 バナナ	ココア蒸しパン
15	水	麻婆豆腐 ししゃも トマト ビーフン入り中華スープ りんご	牛ピーおにぎり
16	木	丸パン 鮭のオイル焼き トマト ハリハリサラダ コンソメスープ オレンジ	メルティフレーク
17	金	弁当日	
18	土	焼き鳥丼 具たくさん味噌汁 バナナ	ガトーショコラ
20	月	冬野菜カレー マカロニ入りサラダ 人参甘煮 りんご	フルーツヨーグルト
21	火	鶏肉の味噌唐揚げ 春雨の酢の物 すまし汁 いちご	りんご蒸しパン
22	水	鮭のオニオンマヨ焼き 切干大根煮 里芋の味噌汁 生パン	豆乳もち
23	木	凍り豆腐のオランダ煮 海藻サラダ 玉葱の味噌汁 オレンジ	焼き芋
24	金	ポークビーンズ 鉄分サラダ かえり さっぱりスープ バナナ	塩昆布おにぎり
25	土	チャーハン わかめスープ オレンジ	りんご 菓子
27	月	レバーの甘辛煮 焼き南瓜 大根の味噌汁 りんご	フライドポテト
28	火	魚の南蛮漬け 牛肉と野菜の変わり金平 トマト入り味噌汁 オレンジ	バナナケーキ
29	水	わかめのチャンプルー ブロッコリーの納豆和え 切干大根の味噌汁 いちご	きなこクッキー
30	木	れんこん入りハンバーグ 切昆布の当座煮 キャベツのスープ バナナ	オレンジゼリー
31	金	魚の煮付け 里芋のごまマヨサラダ 厚揚げの味噌汁 りんご	おかかおにぎり

七草がゆ

春の七草といえば、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロのことです。

1月7日には春の七草でおかゆを作り、無病息災を願っていただきます。

食べ過ぎてしまった胃にはやさしいおかゆです。

7日のおやつでは、みんなが健康でいられますようにと願いながら、おいしくいただきます。



体を温める食べ物

冬においしい、ニンジンやゴボウ、レンコン、サトイモ、カボチャなどの根菜類には体を温める効果があるといわれています。スープやみそ汁など、汁物に入れると食べやすいものばかりです。

また、タマネギやネギに入っているアリシンという辛味成分は、血流を改善する効果があるので、体がポカポカするといわれています。



おすすめレシピ(24日)

塩昆布おにぎり



【材料(約8個分)】

- ・御飯・・・2合分
- ・塩昆布・・・15g
- ・桜エビ・・・15g
- ・いりごま・・・適量

【作り方】

- 1, 温かいご飯に、塩昆布、桜エビ、いりごまを混ぜ合わせる
- 2, お好みの大きさに、おにぎりをふんわりと握る

塩昆布と桜エビには、カルシウムなどのミネラルがたっぷりです。桜エビがなければ、ツナ缶やむき枝豆、梅干しなどでもおいしく作れます。忙しい朝でも、簡単に作れるので、ぜひ作ってみてください。