



食事だより

2025年 なかよしすみれ保育園

新年明けましておめでとうございます。朝の澄んだ空気が、気持ち新たに身も心も引き締めしてくれるような新年のスタートです。静かだった園内も、久しぶりに登園してきた子どもたちの楽しげな声でいっぱいです。1月の献立ではお正月メニューをたくさん取り入れています。今年もどうぞ宜しくお願い致します。

おせち料理について

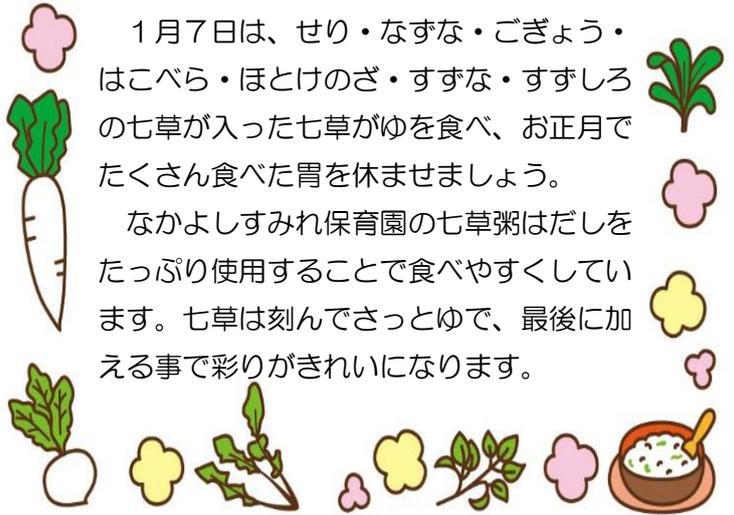
おせち料理は一年の最初に年神様にお供えするものとして作られたのが始まりです。「おめでたい事を重ね、幸せが積み重なっていきますように」という願いから重箱に詰められるようになりました。

保育園では10日にお正月メニューとして松風焼きや紅白和えを献立に取り入れています。おやつは黒豆クッキーです。楽しみにしててください。



1月7日は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、お正月でたくさん食べた胃を休ませましょう。

なかよしすみれ保育園の七草粥はだしをたっぷり使用することで食べやすくしています。七草は刻んでさっとゆで、最後に加える事で彩りがきれいになります。



日本の郷土料理巡り

1月10日は京都府の黒豆クッキー、14日、27日は山梨県のほうとううどんです。黒豆は給食室でじっくり柔らかくなるまで炊き、クッキーの生地に混ぜ込みます。ほうとううどんはかぼちゃがたっぷり入って身体がぽかぽか温まるメニューです。



	月	火	水	木	金	土
屋食			1 休園	2 休園	3 休園	4 保育はじめ サーモンピラフ コンソメスープ
おやつ						お茶 お菓子
屋食	6 八宝麺 ごぼうと大根のサラダ	7 ごはん 鶏のてり焼き ツナじゃが ほうれんそうのスープ	8 食パン 冬野菜のブラウンシチュー 青菜と春雨の和え物	9 ごはん 鮭のタンドリー風 かぶの炊き合わせ はくさいのすまし汁	10 新年のつどい 誕生日会 お正月ごはん 松風焼き 紅白の和え物 くだもの うすあげの白味噌汁	11 豚ごぼろ丼 具たくさんスープ
おやつ	牛乳 菓子パン	牛乳 くだもの・お菓子	お茶 中華おこわ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 黒豆クッキー(京都府)	お茶 お菓子
屋食	13 成人の日 お祝い	14 ほうとううどん(山梨県) 切干大根煮	15 食パン・ジャム ミートローフ かぼちゃサラダ コーンスープ	16 ごはん 鶏のマーマレード焼き 五目煮 中華スープ	17 カレーライス 白菜サラダ	18 サーモンピラフ 具たくさんスープ
おやつ		お茶 ヨーグルト・お菓子	お茶 そぼろおにぎり	牛乳 ココアマーブルケーキ	牛乳 お麩ラスク	お茶 お菓子
屋食	20 八宝麺 ごぼうと大根のサラダ	21 ごはん 鮭のタンドリー風 かぶの炊き合わせ きゅうりのおかか和え はくさいのすまし汁	22 食パン 冬野菜のブラウンシチュー 青菜と春雨の和え物	23 ごはん 鶏のてり焼き ツナじゃが ほうれんそうのスープ	24 ごはん 松風焼き 大根サラダ うすあげの味噌汁	25 4.5歳生活発表会 チキンライス 具たくさんスープ
おやつ	牛乳 しらすトースト	お茶 くだもの・お菓子	お茶 中華おこわ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 メーブルクッキー 4・5歳 発表会がんばってねクッキー	お茶 お菓子
屋食	27 ほうとううどん(山梨県) 切干大根煮	28 3歳ふりかけクッキング ごはん さわらの味噌焼き 肉じゃが フロッコリー なめこのすまし汁	29 食パン ミートローフ かぼちゃサラダ コーンスープ	30 節分のつどい ごはん 鶏のマーマレード焼き 五目煮豆 中華スープ	31 カレーライス 白菜サラダ	
おやつ	牛乳 ピザトースト	お茶 ヨーグルト・お菓子	お茶 そぼろおにぎり	牛乳 ココアマーブルケーキ	牛乳 お麩ラスク	

※0歳児クラス～2歳児クラスは午前おやつとしてほうじ茶・牛乳・せんべい等を使用しています。
※ジャムは2～5歳児に提供しています。
※くだものは旬の物を提供しています。(りんご・みかん)

…職員おすすめ郷土料理メニューです