



宗方こども園

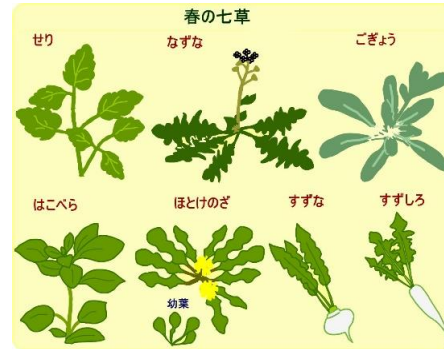
※おやつに毎日牛乳がついています。※都合により変更する場合があります。

令和5年 1月4日発行

月	火	水	木	金	土	
★2月の行事★ 4日(土) 弁当日		4 鮭の ちゃんちゃん焼き 五目きんぴら 果物 ごはん	5 豆腐のふわふわ揚げ 小松菜ちりめん和え レタス 果物 ごはん	6 豚肉の マーメレード焼き 野菜の納豆和え 果物 ごはん	7 ビビンバ わかめスープ 果物	
		やきいも	牛乳もち	七草粥	メロンパン	
9 成人の日	10 魚の照り焼き マセドアンサラダ ブロッコリー 果物 ごはん	11 筑前煮 なます ごまめ 果物 ごはん	12 ゴロゴロ 野菜の卵焼き 中華風酢の物 果物 ごはん	13 バーベキューチキン 枝豆ほくほくサラダ 果物 ごはん	14 豆乳スパゲッティ ゆで卵 果物	
	クッキー ヨーグルト	いももちぜんざい	お豆腐パン	切干大根おにぎり	カステラ	
16 お好み焼き風卵焼き 切干大根の炒め煮 結び昆布 果物 ごはん	17 肉じゃが ツナと わかめのさっと煮 煮豆 果物 ごはん	18 魚のネギみそ焼き 野菜のごま和え かぼちゃのグリル 果物 ごはん	19 お誕生日会 メニュー 三色丼 とり天 マカロニサラダ 果物	20 レバーの甘辛煮 里芋のごまサラダ にんじんの甘煮 果物 ごはん	21 ホットドッグ コーンスープ 果物	
じゃこトースト	メルティーフレーク	ボンデリング	カルシウムクッキー	黒ゴマスコーン	チーズ・せんべい	
23 鶏と大根の炒め物 ホットサラダ 果物 ごはん	24 煮魚 切干大根のサラダ 果物 ごはん	25 麻婆豆腐 春雨の酢の物 果物 ごはん	26 ピザ風卵焼き 野菜のゆかり和え 果物 ごはん	27 大根入りシチュー ほうれん草の おかか和え 果物 ごはん	28 お弁当日	
ジャムサンド	マカロニあべかわ	南瓜のお焼き	チーズわかめおにぎり	豆乳まんじゅう	ビスケット	
30 魚のフライ タルタルソース添え 根菜の煮物 レタス パン	31 高野豆腐の中華風煮 南瓜サラダ ししゃも 果物 ごはん	<p>今年もよろしく お願いします</p>				
さつまいもブリッツ	チーズまんじゅう	<p>あけましておめでとうございます。 宗方こども園では今年も子ども達の健やかな 成長と健康を考え、喜ばれる食事作りを 行なっていきたいと思ひます。</p>				

七草かゆを食べましょう

1月7日は、七草粥を食べて無病息災を願う日です。  
正月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜を粥に入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草を粥に煮こんで神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。薬効のある野草は、お正月で疲れた胃腸をいたわる効果もあります。こども園でも1月6日におやつに出ます。



かっぱい  
おもちつき!



12月14日におもちつきをしました。  
さくら組さんは、一人ひとがおもちをついてみんな  
で丸めました。日本の文化に触れることの出来た  
楽しい1日でした(\*^▽^\*)



クリスマスメニュー

- ★からあげ
- ★ポテトグラタン
- ★スパゲッティ
- ★ブロッコリー
- ★みかん
- ★手作りケーキ



クリスマスケーキを作ったよ



クリスマスケーキ作りに挑戦!  
2種類のスポンジに生クリームや  
いちごをトッピング  
とてもかわいいケーキを  
みんなでおいしく食べました。★

お野菜の2つのグループ

淡色野菜

風邪をひきにくくする  
免疫力を高める  
太りにくくする



緑黄色野菜

ほもと歯を丈夫にするサポート  
肌をきれいにする  
イライラを鎮める

