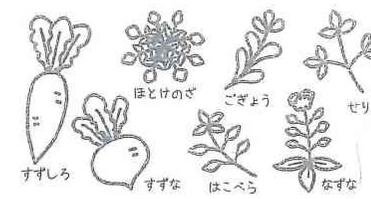




# きゅうしょくだより

社会福祉法人 まるに保育所 H28・1月

## 春の七草



	月	火	水	木	金	土
昼食				※1月7日は七草粥をします。 園でご飯を炊きますので ご飯はいりません。	1 元日	2 休み
午後のおやつ						
昼食	4 元日	5 休み	6 千切り野菜のスープ 魚のフレーク焼き キャベツのソテー	7 ※七草※ 七草粥 そうめん汁 魚の照り焼き 紅白なます	8 なめこのみそ汁 おでん 白菜の和え物	9 そばろ井 白玉入りみそ汁
午後のおやつ			白玉ぜんざい	焼きじゃが	きなこ団子	ひじきおむすび
昼食	11 休み 成人の日	12 ナポリタン 野菜スープ 海藻サラダ	13 ※お誕生会※ ★お誕生会 バイキング給食★	14 ※どんと焼き※ 豆腐の味噌汁 魚の塩焼き ひじきの煮物	15 豚汁 鶏のくわ焼き ほうれん草のごま和え	16 親子丼 わかめの味噌汁
午後のおやつ		焼きいも	お誕生会ケーキ	茶むすび	もちもちチーズパン	ゆかりおむすび
昼食	18 ※予行練習※ ♥愛情弁当の日♥ ※おかず入りお弁当※	19 わかめスープ 焼きビーフン ポテトサラダ	20 トマトスープ 厚焼き卵 ほうれん草ときのこのソテー	21 かきたま汁 煮魚 白菜のごま和え	22 保小中連携献立 油あげのみそ汁 大根と豚肉の煮物 大根の酢の物	23 八宝菜 厚揚げのみそ汁
午後のおやつ	焼きおむすび	南瓜ぜんざい	きなこおむすび	ラスク	梅じゃこおむすび	かりかりせんべい
昼食	25 すまし汁 魚の西京焼き 白和え	26 きつねうどん ミモザサラダ	27 玉葱スープ 鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ	28 さつまいのみそ汁 魚の天ぷら 金平れんこん	29 けんちん汁 大豆ハンバーグ キャベツと大根の昆布和え	30 三色丼 えのきのみそ汁
午後のおやつ	一口寿司	炊き込みおむすび	いもようかん	蒸しパン	わかめおむすび	フルーツヨーグルト

あけまして  
おめでとうございます

お正月疲れが出ていませんか？1月7日は《七草》  
春の七草

「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・  
すずな・すずしろ」は日本のハーブのようなもの。こ  
れを入れたお粥を朝食べると1年間病気になるい  
とされています。

ごちそうを食べすぎてしまって胃腸が疲れてくるこ  
の時期には、おなかにも優しく元気も出るのでおス  
メです。

園では 7日に給食で七草粥を食べます。

ご飯を園で炊きますので7日はご飯は持たせないで  
ください。

寒いからと言って家にこもらないで外に春の七草探  
しもいいですね(\*^\_^\*)

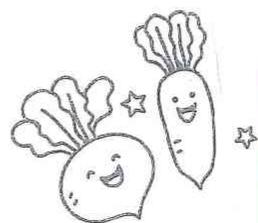
春の七草は、ここ益田、中西地区でも見つけられます  
よ♪

まるに保育所の給食では 子ども達が毎日過ごすフ  
ィールドであるここ中西地区 益田の食材をなるべく  
使って子どもたちに地元の恵みを味わって成長し  
ていってほしいと考えております。

本年も 心・からだ・よろこぶ給食づくりをしていき  
ます。よろしくお願ひいたします。

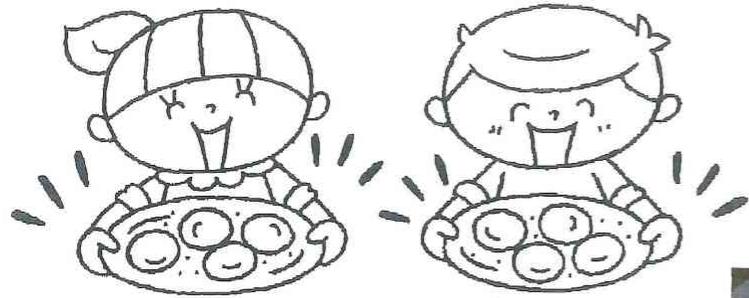
### まるに保育所の給食

目指せ！地産地消の給食！顔が見える給食を目指しています。  
こんな野菜作ってるよ？納入してくれる方も探しています。  
お近くにいらっしゃったら是非お知らせくださいね(^o^)♪



益田市保育研究会では、25年度より学校給食と連携して保育所から  
中学校の時期まで一貫した食育の取り組みをしています。  
今年度の第3回目の連携献立は「大根と豚肉の味噌煮」です。  
益田の大根をたっぷりと使い、味噌で味付けをした田舎料理です。  
保育所では22日(金)に、学校給食では1月中旬に登場します。  
お楽しみに！！

# お餅つき



12/18 は成道会～じょうどうえ～  
 お釈迦様がお悟りを開いた日です。  
 そのお祝いにクッキングでケーキのデコレーションをしました。  
 みんなで協力して美味しいケーキが出来ましたよ。



**おもちバイキングしたよ!**  
 今年のおもちつきはおもちバイキングしました。  
 こしあん・つぶあん・かぼちゃあん・きなこ・だいこんおろし  
 かぶかつお・のりしょうゆ 7種類のおもちを食べました。  
 みんなのおもちがスキだったかな?

