



みんな きらきら

第2寝屋川なかよし保育園

ちゅーりっぷ・こすもすぐみ

2025年1月6日 No. 10

2025年が始まりました。
ちゅーりっぷ・こすもすぐみの子ども達が今年もどのように成長していくのか、今からとても楽しみです。まだまだ寒い日が続きますので、子ども達の体調の変化に十分気を付けながら、今年も元気に楽しく、笑顔いっぱい過ごせるように見守っていきたいと思っています。

本年もよろしく
お願い致します。

大根

寒い季節には体を温めてくれる温野菜をたくさんとりたいですね。
加熱するとおいしい大根は、先っぽから葉っぱまで丸ごとおいしいのも魅力です！

☆特 徴☆

- ☆春の七草のひとつ、「スズシロ」のこと
- ☆ビタミンC・鉄・リン・カルシウムが豊富
- ☆血栓予防、解毒作用があり、また、消化を助ける
- ☆葉を切り落とすと保存状態がより良くなる



2025年1月

夕食メニュー

幼児食

第2寝屋川なかよし保育園

月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
6	7	8	9	10	11
ごはん たらの天ぷら 春雨サラダ うす揚げと玉葱の味噌汁	そぼろ丼 小松菜のおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	ごはん 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草の中華和え さつま芋と麩の味噌汁	ごはん カレイの煮付け いんげんのごま和え そうめんの味噌汁	ごはん 照り焼きポーク 小松菜のお浸し じゃが芋としめじの味噌汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーの磯和え 厚揚げとほうれん草の味噌汁
13	14	15	16	17	18
成人の日 (休園)	ハヤシライス 人参サラダ パイン缶	ごはん たらの塩麩焼き 高野豆腐煮 うす揚げと青菜の味噌汁	醤油ラーメン いんげんの味噌和え バナナ	ごはん 豆腐の肉味噌かけ きんぴらごぼう 南瓜とえのきのすまし汁	ごはん 照りマヨチキン ブロッコリーのゆかり和え 大根とわかめのすまし汁
20	21	22	23	24	25
キーマカレー ツナサラダ オレンジ	ごはん たらのムニエル ブロッコリーサラダ マカロニスープ	ごはん チンジャオロース もやしのナムル ほうれん草とえのきのスープ	ごはん ホキのおろし煮 竹輪のマヨ醤油炒め 小松菜とじゃが芋の味噌汁	ごはん タンドリーチキン 花野菜サラダ 白菜とコーンのスープ	ごはん 肉野菜炒め 蒸しかぼちゃ そうめんの味噌汁
27	28	29	30	31	
ごはん 鶏肉の照り焼き 青のりポテト 白菜とうす揚げの味噌汁	ごはん たらのパン粉焼き いんげんのごま和え 青菜とさつま芋の味噌汁	チャーハン キャベツのナムル 春雨スープ	ミートスパゲティ ポテトサラダ 大根とえのきのスープ	ごはん ホキのねぎマヨ焼き 青菜の磯和え 南瓜の麩の味噌汁	