

1月の給食

15日 お誕生日会★
20日 お弁当の日★

新年、あけましておめでとうございます！！

今年もみなさんが元気に遊べるよう、おいしい給食をつくるのでよろしくお願ひします！

久世西保育園(922-0007)

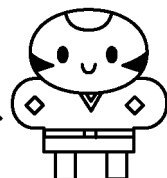
日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
4	月	シーチキンのじゃが芋煮 酢の物 ウインナー 卵汁	じゃが芋 シーチキン きゅうり きゃべつ じゃこ 砂糖 しょうゆ 酢 ウインナー 卵	おせんべい 煮干し 牛乳
5	火	すき焼き風煮込み ごま和え 果物 人参スープ	牛薄切り じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 卵 きゅうり きゃべつ ごま ミカン缶 砂糖 しょうゆ 酢	ビスケット 煮干し 牛乳
6	水	きつねうどん 酢の物 ちくわの炒め煮	生うどん 油揚げ 卵 青ねぎ きゃべつ きゅうり じゃこ 砂糖 しょうゆ みりん ちくわ ごま ごま油	パームクーヘン 煮干し 牛乳
7	木	チキンライス ウインナー フルーツサラダ 果物 人参スープ	ささみミンチ 玉ねぎ 人参 ウインナー きゅうり きゃべつ じゃが芋 りんご マヨネーズ ケチャップ ソース 砂糖 しょうゆ 酢	おせんべい 煮干し りんごジュース
8	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
9	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
12	火	コロッケ かぼちゃサラダ 果物 みそ汁	コロッケ きゅうり きゃべつ かぼちゃ じゃが芋 にんじん 酢 しょうゆ マヨネーズ みかん缶 麩 わかめ みそ	バナナ 牛乳
13	水	きつねうどん ひじき五目煮 酢の物	生うどん 油揚げ 卵 青ねぎ きゃべつ きゅうり じゃこ 砂糖 しょうゆ みりん にんじん	おせんべい 煮干し 牛乳
14	木	親子丼 チーズ 酢の物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 鶏もも肉 チーズ きゃべつ きゅうり じゃこ じゃが芋 みそ しょうゆ 酢 みりん 油 砂糖	パームクーヘン 煮干し 牛乳
15	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	かんぴょう しいたけ 三度豆 にんじん 卵 きゅうり きゃべつ ごま チェリー 缶 砂糖 しょうゆ 酢 みそ 豆腐	ヨーグルト ラムネ
16	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
18	月	シーチキンのじゃが芋煮 酢の物 ウインナー 卵汁	じゃが芋 シーチキン きゅうり きゃべつ じゃこ 砂糖 しょうゆ 酢 ウインナー 卵	おせんべい 煮干し 牛乳
19	火	すき焼き風煮込み 酢の物 果物 人参スープ	牛薄切り じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 卵 きゅうり きゃべつ 油揚 ミカン缶 砂糖 しょうゆ 酢	ビスケット 煮干し 牛乳
20	水	なにがはいっているかな??		おせんべい 煮干し 牛乳
21	木	鶏のから揚げ フルーツサラダ 果物 人参入り卵汁	から揚げ にんじん じゃが芋 きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ 酢 マヨネーズ みかん缶 卵 りんご	ビスケット 煮干し 牛乳
22	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
23	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
25	月	チキンライス ウインナー 酢の物 果物 人参スープ	ささみミンチ 玉ねぎ 人参 ウインナー きゅうり きゃべつ じゃこ ケチャップ ソース 砂糖 しょうゆ 酢	ビスケット 煮干し 牛乳
26	火	コロッケ かぼちゃサラダ 果物 みそ汁	コロッケ きゅうり きゃべつ かぼちゃ じゃが芋 にんじん 酢 しょうゆ マヨネーズ みかん缶 麩 わかめ みそ	黒蜜きなこがけバナナ 牛乳バナナ 牛乳
27	水	肉うどん ひじき五目煮 酢の物	生うどん 油揚げ 卵 青ねぎ かぼちゃ きゃべつ きゅうり 砂糖 しょうゆ みりん ちくわ ごま ごま油	おせんべい 煮干し 牛乳
28	木	木の葉どんぶり ウインナー 酢の物 みそ汁	玉ねぎ かまぼこ 卵 きゅうり きゃべつ じゃこ ウインナー 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
29	金	カレーライス 果物 ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん ハム もやし マヨネーズ きゅうり きゃ べつ ごま パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ 麩 わかめ	ヨーグルト ラムネ
30	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	

* 10時のおやつは、ヤクルトです。 * 仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますがご了承下さい。



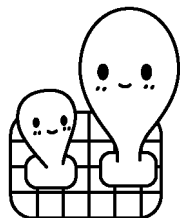
栄養ワンポイントアドバイス ～七草がゆについて～

1月7日の朝に、「七草がゆ」(七種類の野菜をかゆに入れたもの)を食べる慣習があり、邪気を払い、万病を防ぐことができると言われています。



七草には、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・すずな・すずしろの7つです。

七草の葉菜には**ビタミンA、B、C**、そして**カルシウム**などの**ミネラル**が豊富に含まれているので、お正月のご馳走で疲れた胃腸にやさしい食事と言えます。



今年も元気に登園してきてくださいね！！！！

