



1月の給食



19日 お弁当の日★
21日 お誕生日会★

新年、あけましておめでとうございます！！

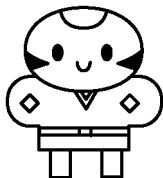
今年もみなさんが元気に遊べるよう、おいしい給食をつくるのでよろしく願います！！

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	火	シーキチンのじゃが芋煮 ウインナ マカロニサラダ 卵汁	じゃが芋 シーチキン きゅうり きゃべつ 卵 マカロニ 人参 マヨネーズ ウインナ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	おせんべい 煮干し 牛乳
5	水	きつねうどん ツナサラダ 小芋煮	生うどん かまぼこ しめじ きゃべつ 人参 きゅうり ツナ缶 小芋 卵 しょうゆ 砂糖 みりん	バームクーヘン 煮干し 牛乳
6	木	肉どんぶり 酢の物 チーズ 人参スープ	牛薄切り 人参 玉ねぎ 卵 きゃべつ きゅうり じゃこ チーズ しょうゆ 砂糖 みりん 酢	ビスケット 煮干し りんごジュース
7	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
8	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	
11	火	チキンライス ミートボール フルーツサラダ 果物 みそ汁	ささみミンチ 玉ねぎ 人参 ミートボール 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 みそ 麩 わかめ	バナナ 牛乳
12	水	五目うどん 白菜と油揚げの煮浸し ちくわ炒め煮	生うどん かまぼこ しめじ きゃべつ 人参 きゅうり ツナ缶 小芋 卵 しょうゆ 砂糖 みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
13	木	野菜の旨煮 酢の物 チーズ みそ汁	鶏もも肉 ごぼう にんじん 糸こんにゃく 干しいたけ きゃべつ きゅうり じゃこ チーズ 麩 わかめ みそ	ビスケット 煮干し りんごジュース
14	金	カレーライス たまごの酢の物 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
15	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	
17	月	揚げしゅうまい かぼちゃサラダ 果物 八宝汁	しゅうまい かぼちゃ きゅうり きゃべつ じゃが芋 にんじん しいたけ かまぼこ 玉ねぎ みかん缶 砂糖 しょうゆ 酢	ビスケット 煮干し 牛乳
18	火	シーキチンのじゃが芋煮 ウインナ マカロニサラダ 卵汁	じゃが芋 シーチキン きゅうり きゃべつ 卵 マカロニ 人参 マヨネーズ ウインナー 砂糖 しょうゆ みりん 酢	おせんべい 煮干し 牛乳
19	水	★お弁当の日★		バームクーヘン 煮干し 牛乳
20	木	肉どんぶり 酢の物 チーズ 人参スープ	牛薄切り 人参 玉ねぎ 卵 きゃべつ きゅうり じゃこ チーズ しょうゆ 砂糖 みりん 酢	ビスケット 煮干し りんごジュース
21	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	ヨーグルト ラムネ
22	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	
24	月	チキンライス ミートボール フルーツサラダ 果物 みそ汁	ささみミンチ 玉ねぎ 人参 ミートボール 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 みそ 麩 わかめ	ビスケット 煮干し 牛乳
25	火	木の葉どんぶり チーズ ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	玉ねぎ かまぼこ 卵 きゅうり きゃべつ もやし にんじん マヨネーズ チーズ 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ みりん	黒蜜きなこがけバナナ 牛乳
26	水	肉うどん ちくわ炒め煮 白菜と油揚げの煮浸し	生うどん 牛薄切り 卵 青ねぎ ちくわ ごま 白菜 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん ごま油	おせんべい 煮干し 牛乳
27	木	野菜の旨煮 酢の物 チーズ みそ汁	鶏もも肉 ごぼう にんじん 糸こんにゃく 干しいたけ きゃべつ きゅうり じゃこ チーズ 麩 わかめ みそ	ビスケット 煮干し りんごジュース
28	金	カレーライス たまごの酢の物 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
29	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	
31	月	揚げしゅうまい かぼちゃサラダ 果物 八宝汁	しゅうまい かぼちゃ きゅうり きゃべつ じゃが芋 にんじん しいたけ かまぼこ 玉ねぎ みかん缶 砂糖 しょうゆ 酢	ビスケット 煮干し 牛乳

* 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～お正月について～



お正月の食べ物には、いろいろと意味がたくさんあります！今回は、おせち料理についてお話し★
おせち料理の中に入っている【黒豆】には、毎日を「ママ」で元気に過ごす！

【昆布巻き】には、毎日の健康をよろ「こぶ」！

【田作り】には、豊作を祈る！

【えび】には、腰が曲がるまで長生きを！

【数の子】には、たくさんの子供に恵まれますように！といろいろと意味があります。

おせち料理の他にも鏡餅の飾りや、七草粥、門松などお正月では健康を願っていることがわかります。
まだまだ寒いですが、たくさん食べて寒さに負けない強い体をつくりましょう♪

今年も、笑顔でいっぱい楽しい1年となりますように☆☆☆

