



## 1月の給食



18日 お弁当の日★  
20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	水	きつねうどん 小芋煮 ツナサラダ	生うどん 油揚げ 卵 小芋煮 きゃべつ きゅうり ツナ缶 小芋 砂糖 しょうゆ みりん ごま油	おせんべい 煮干し 牛乳
5	木	シーキチンのじゃが芋煮 チーズ 酢の物 豚汁	じゃが芋 ツナ缶 チーズ きゃべつ きゅうり じゃこ 大根 豚肉 にんじん 白菜 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 酢 みりん みそ	バームクーヘン 煮干し りんごジュース
6	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
7	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	火	イタリانسバゲッティー 炒り卵 ごま和え ウインナー みそ汁	スパゲッティ 卵 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ ごま ウインナー 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ ケチャップ	ビスケット 煮干し 牛乳
11	水	肉うどん ひじき五目煮 酢の物	生うどん かまぼこ しめじ きゃべつ 人参 ちくわ 白菜 油揚げ 卵 しょうゆ 砂糖 みりん じゃこ	おせんべい 煮干し 牛乳
12	木	豆腐のけんちん煮 ツナサラダ チーズ みそ汁	豆腐 ごぼう にんじん 糸こんにゃく しいたけ きゃべつ きゅうり ツナ缶 油揚げ チーズ 麩 わかめ みそ 卵 ちくわ	ビスケット 煮干し りんごジュース
13	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
14	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	
16	月	そぼろどんぶり ツナサラダ 果物 八宝汁	鶏ミンチ 卵 きゅうり きゃべつ ツナ缶 みかん缶 玉ねぎ にんじん 大根 しいたけ かまぼこ 砂糖 しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
17	火	しゅうまい八宝菜 酢の物 チーズ みそ汁	しゅうまい 白菜 たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり 油揚げ チーズ 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉	バナナ 牛乳
18	水	★お弁当の日★	いただきます～す！！！！	手作りおやつ
19	木	ハンバーグ かぼちゃサラダ 果物 人参スープ	合挽きミンチ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ きゃべつ きゅうり みかん缶 砂糖 しょうゆ みりん マヨネーズ 酢 パン粉 卵	ビスケット 煮干し りんごジュース
20	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
21	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	
23	月	シーキチンのじゃが芋煮 チーズ 酢の物 豚汁	じゃが芋 ツナ缶 チーズ きゃべつ きゅうり じゃこ 大根 豚肉 にんじん 白菜 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 酢 みりん みそ	手作りおやつ
24	火	イタリانسバゲッティー 炒り卵 ごま和え ウインナー みそ汁	スパゲッティ 卵 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ ごま ウインナー 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ ケチャップ	ビスケット 煮干し 牛乳
25	水	きつねうどん 小芋煮 ツナサラダ	生うどん 油揚げ 卵 小芋煮 きゃべつ きゅうり ツナ缶 小芋 砂糖 しょうゆ みりん ごま油	おせんべい 煮干し 牛乳
26	木	豆腐のけんちん煮 酢の物 チーズ みそ汁	豆腐 ごぼう にんじん 糸こんにゃく しいたけ きゃべつ きゅうり 油揚げ チーズ 麩 わかめ みそ 卵 ちくわ	ビスケット 煮干し りんごジュース
27	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
28	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	
30	月	そぼろどんぶり ツナサラダ 果物 八宝汁	鶏ミンチ 卵 きゅうり きゃべつ ツナ缶 みかん缶 玉ねぎ にんじん 大根 しいたけ かまぼこ 砂糖 しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
31	火	しゅうまい八宝菜 酢の物 チーズ みそ汁	しゅうまい 白菜 たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり 油揚げ チーズ 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉	黒蜜きなこがけばな 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 ～おせちについて～

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します★

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、毎日の健康をよる「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☆☆☆

