



1月の給食



16日 お弁当の日★
18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お祈りします！！

くぜにし保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
4	金	揚げしゅうまい 酢の物 果物 みそ汁	しゅうまい きゃべつ きゅうり じゃこ みかん缶 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ	ヨーグルト ラムネ
5	土	チャーハン ウインナー みそ汁	ウインナー 玉ねぎ にんじん 卵 麩 わかめ みそ しょうゆ	
7	月	チキンライス かぼちゃサラダ 果物 ミートボール みそ汁	鶏ささみミンチ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ じゃがいも きゃべつ きゅうり ミートボール みかん缶 麩 わかめ みそ マヨネーズ	ビスケット 煮干し 牛乳
8	火	シーチキンのじゃがいも煮 チーズ ハムともやしのごまマヨ和え八宝汁	じゃが芋 チーズ ハム もやし きゃべつ きゅうり 人参 ツナ缶 玉ねぎ しいたけ ごま マヨネーズ 砂糖 しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
9	水	きつねうどん 酢の物 小芋煮	生うどん 油揚げ ねぎ たまご きゃべつ きゅうり じゃこ 小芋 砂糖 しょうゆ みりん 酢	おせんべい 煮干し 牛乳
10	木	さばの味噌煮 ごま和え チーズ たまご汁	さば きゃべつ きゅうり チーズ たまご さとう しょうゆ みりん みそ	ビスケット 煮干し りんごジュース
11	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
12	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	
15	火	イタリアンスパゲッティ ウインナー かぼちゃサラダ みそ汁	スパゲッティ ウインナー かぼちゃ じゃがいも きゃべつ きゅうり 人参 麩 わかめ マヨネーズ 酢 しょうゆ 砂糖 ケチャップ	バナナ 牛乳
16	水	★お弁当の日★ いただきます～す！！		手作りおやつ
17	木	サケのフライ フルーツサラダ 果物 白菜とベーコンのスープ	サケ じゃがいも りんご きゃべつ きゅうり みかん缶 白菜 ベーコン 玉ねぎ にんじん しょうゆ 砂糖 ケチャップ みりん 酢 マヨネーズ	ビスケット 煮干し りんごジュース
18	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
19	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	
21	月	鶏のから揚げ 酢の物 果物 人参スープ	鶏のから揚げ きゃべつ きゅうり にんじん じゃこ みかん缶 砂糖 しょうゆ みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
22	火	チキンライス かぼちゃサラダ 果物 ミートボール みそ汁	鶏ささみミンチ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ じゃがいも きゃべつ きゅうり ミートボール みかん缶 麩 わかめ みそ マヨネーズ	ビスケット 煮干し 牛乳
23	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
24	木	さばの味噌煮 ごま和え チーズ たまご汁	さば きゃべつ きゅうり チーズ たまご さとう しょうゆ みりん みそ	ビスケット 煮干し りんごジュース
25	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
26	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	
28	月	揚げしゅうまい 酢の物 果物 みそ汁	しゅうまい きゃべつ きゅうり じゃこ みかん缶 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
29	火	豆腐と野菜のけんちん煮 ツナサラダ ウインナー みそ汁	豆腐 ごぼう ちくわ しいたけ にんじん ツナ缶 きゃべつ きゅうり 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん ごま油	黒蜜きなこがけばなな 牛乳
30	水	肉うどん 千切り大根の煮物 酢の物	牛薄切り 生うどん ねぎ たまご 千切り大根 にんじん 油揚げ きゃべつ きゅうり じゃこ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	おせんべい 煮干し 牛乳
31	木	サケのフライ フルーツサラダ 果物 白菜とベーコンのスープ	サケ じゃがいも りんご きゃべつ きゅうり みかん缶 白菜 ベーコン 玉ねぎ にんじん しょうゆ 砂糖 ケチャップ みりん 酢 マヨネーズ	ビスケット 煮干し りんごジュース

* 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。

栄養ワンプoint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☆☆☆

