



1月の給食



15日 お弁当の日★

17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で健康に過ごせるように、おいしい給食を作るのでよろしくお願ひします！！

くぜにし保育園 (922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料	3時のおやつ
6	月	八宝菜 チーズ えのきのごま和え みそ汁	白菜 玉ねぎ にんじん チーズ えのき きゅうり きゃべつ ごま 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん	おせんべい 煮干し ラムネ
7	火	コロッケ 大根サラダ 果物 白菜とベーコンのスープ	コロッケ 大根 にんじん じゃこ きゅうり 白菜 ベーコン 玉ねぎ みかん缶 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	手作りおやつ かぼちゃケーキ
8	水	肉うどん ひじき五目煮 じゃこの酢の物	牛薄切り肉 うどん ネギ たまご ひじき 油揚げ にんじん じゃこ きゅうり きゃべつ 五目豆 砂糖 しょうゆ 酢 みりん ごま油	ビスケット 煮干し ラムネ
9	木	豆腐とやさいのけんちん煮 ツナサラダ みそ汁	木綿豆腐 ごぼう にんじん しいたけ たまご きゅうり きゃべつ ツナ缶 麩 わかめ みそ しょうゆ 砂糖 酢 ごま油	手作りおやつ フランクフルト
10	金	カレーライス 果物 たまごスープ ハムともやしのごまマヨ和え	牛ミンチ たまねぎ にんじん じゃがいも たまご もやし ハム きゅうり きゃべつ ごま マヨネーズ パイン缶 ケチャップ しょうゆ 砂糖	ヨーグルト ラムネ
11	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 たまご 麩 わかめ	おせんべい 煮干し ラムネ
14	火	そぼろどんぶり 果物 じゃこの酢の物 みそ汁	鶏ささみミンチ たまご きゅうり きゃべつ じゃこ 麩 わかめ みかん缶 砂糖 しょうゆ 酢 みそ みりん しょうが	手作りおやつ 黒蜜きなこがけバナナ
15	水	♪お弁当の日♪	なにがはいっているかな??	フライドポテト
16	木	白身魚のあんかけ 油揚げの酢の物 みそ汁	たら なら 玉ねぎ にんじん 油揚げ きゅうり きゃべつ 油揚げ 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ みりん みそ	手作りおやつ ピザ
17	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	かんぴょう 干しいたけ にんじん 三度豆 きゅうり きゃべつ チェリー缶 豆腐 みそ 砂糖 しょうゆ 酢 みりん ごま	ヨーグルト ラムネ
18	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 たまご 麩 わかめ	おせんべい 煮干し ラムネ
20	月	八宝菜 チーズ えのきのごま和え みそ汁	白菜 玉ねぎ にんじん チーズ えのき きゅうり きゃべつ ごま 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し ラムネ
21	火	コロッケ 大根サラダ 果物 白菜とベーコンのスープ	コロッケ 大根 にんじん じゃこ きゅうり 白菜 ベーコン 玉ねぎ みかん缶 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	手作りおやつ かぼちゃケーキ
22	水	肉うどん ひじき五目煮 じゃこの酢の物	牛薄切り肉 うどん ネギ たまご ひじき 油揚げ にんじん じゃこ きゅうり きゃべつ 五目豆 砂糖 しょうゆ 酢 みりん ごま油	おせんべい煮干し ラムネ
23	木	豆腐とやさいのけんちん煮 ツナサラダ みそ汁	木綿豆腐 ごぼう にんじん しいたけ たまご きゅうり きゃべつ ツナ缶 麩 わかめ みそ しょうゆ 砂糖 酢 ごま油	手作りおやつ フランクフルト
24	金	カレーライス たまごの酢の物 果物 人参スープ	牛ミンチ たまねぎ にんじん じゃがいも たまご もやし ハム きゅうり きゃべつ ごま マヨネーズ パイン缶 ケチャップ しょうゆ 砂糖	ヨーグルト ラムネ
27	月	そぼろどんぶり 果物 じゃこの酢の物 みそ汁	鶏ささみミンチ たまご きゅうり きゃべつ じゃこ 麩 わかめ みかん缶 砂糖 しょうゆ 酢 みそ みりん しょうが	手作りおやつ 野菜ドーナツ
28	火	白身魚のあんかけ 油揚げの酢の物 みそ汁	たら なら 玉ねぎ にんじん 油揚げ きゅうり きゃべつ 油揚げ 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ みりん みそ	手作りおやつ ジャムパン
29	水	きつねうどん かぼちゃ煮 ツナサラダ	うどん 油揚げ たまご ねぎ かぼちゃ ツナ缶 きゃべつ きゅうり 砂糖 しょうゆ 酢 みりん ごま油	ビスケット 煮干し ラムネ
30	木	豆腐のハンバーグ フルーツサラダ 果物 みそ汁	木綿豆腐 しいたけ にんじん たまねぎ 牛ミンチ じゃがいも りんご きゅうり きゃべつ 麩 わかめ みそ 塩 みかん缶	バナナ
31	金	カレーライス 果物 たまごスープ ハムともやしのごまマヨ和え	牛ミンチ たまねぎ にんじん じゃがいも たまご もやし ハム 砂糖 きゅうり きゃべつ ごま マヨネーズ パイン缶 ケチャップ しょうゆ	ヨーグルト ラムネ

* 10時のおやつはヤクルトです。仕入れの都合により、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～

「七草がゆ」(七種類の野菜をおかゆに入れたもの)は、1月7日の朝に食べるもので、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・ホトケノザ・すずな・すずしろがあります！

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ます。

お秀月ののごちそうで疲れた胃腸に優しい食事とも言えますね★

今年も元気に登園してきて下さいね♪

