

# 1月の給食



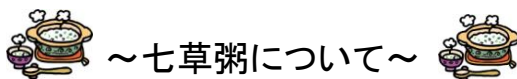
13日 お弁当の日★  
15日 お誕生日会★

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
1	金	★年末休み★		
2	土	★年末休み★		
4	月	ごはん イタリアスパゲティ スクランブルエッグ 大根サラダ さつまいものみそ汁	米 スパゲティ 玉ねぎ にんじん ベーコン 卵 大根 きゅうり じゃこ さつまいも ホットケーキの素 牛乳 ごま油 しょうゆ さとう みりん す みそ ケチャップ しお	★手作りおやつ★ 【蒸しパン・牛乳】
5	火	ごはん 八宝菜 マカロニサラダ 野菜のみそ汁	米 豚肉 白菜 玉ねぎ にんじん しいたけ マカロニ きゅうり キャベツ ふ さつまいも 牛乳 みりん さとう しょうゆ マヨネーズ す しお みそ 片栗粉	★手作りおやつ★ 【かぼちゃプリン】
6	水	ごはん きつねうどん じゃこの酢の物 かぼちゃの煮物 チーズ	米 うどん 油揚げ 卵 ネギ じゃこ きゅうり キャベツ かぼちゃ チーズ 牛乳 さとう しょうゆ みりん す	ビスケット ラムネ 牛乳
7	木	ごはん 豆腐ハンバーグ ホテトサラダ 果物 野菜のみそ汁	米 合びきミンチ 玉ねぎ にんじん しいたけ じゃが芋 きゅうり キャベツ みかん缶 わかめ さつまいも リンゴジュース 卵 しょうゆ さとう ケチャップ ソース マヨネーズ す みそ しお	★手作りおやつ★ 【大学芋・リンゴジュース】
8	金	カレーライス 卵の酢の物 果物 春雨スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ 卵 春雨 わかめ 牛乳 パン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース す	おせんべい ラムネ 牛乳
9	土	ツナの炊き込みご飯 ウィンナー 野菜のみそ汁	米 ツナ 玉ねぎ にんじん じゃが芋 わかめ ウィンナー 牛乳 しょうゆ みりん みそ	ビスケット ラムネ 牛乳
11	月	ごはん 鶏のから揚げ 果物 納豆和え じゃが芋と玉ねぎみそ汁	米 鶏肉 ほうれん草 納豆 にんじん もやし 生姜 キャベツ じゃが芋 卵 もめん豆腐 ホットケーキの素 牛乳 しょうゆ さとう みりん みそ	★手作りおやつ★ 【豆腐ドーナツ・牛乳】
12	火	ごはん 干草焼き ツナサラダ 野菜のみそ汁	米 卵 じゃが芋 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ツナ わかめ バナナ 牛乳 さとう しょうゆ す みりん ごま油 みそ	バナナ 牛乳
13	水	★お弁当の日★	何がはいつてるかな??	おせんべい 煮干し 牛乳
14	木	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ えのきのごま和え ウィンナー 野菜のみそ汁	米 白身魚 卵 玉ねぎ きゅうり にんじん キャベツ えのき ウィンナー ふ ロールパン イチゴジャム リンゴジュース しょうゆ さとう みりん みそ す ケチャップ ごま	★手作りおやつ★ 【ジャムパン・リンゴジュース】
15	金	ちらし寿司 ごま和え 果物 豆腐のみそ汁	米 しいたけ かんぴょう にんじん 三度豆 卵 キャベツ きゅうり 豆腐 牛乳 みそ しょうゆ さとう みりん す ごま	ビスケット 煮干し 牛乳
16	土	おにぎり 小芋の煮物 野菜のみそ汁	米 大根葉 じゃこ 卵 玉ねぎ にんじん わかめ 小芋 牛乳 しょうゆ さとう みりん みそ	おせんべい 煮干し 牛乳
18	月	ごはん イタリアスパゲティ スクランブルエッグ 大根サラダ さつまいものみそ汁	米 スパゲティ 玉ねぎ にんじん ベーコン 卵 大根 きゅうり じゃこ さつまいも ホットケーキの素 牛乳 ごま油 しょうゆ さとう みりん す みそ ケチャップ しお	★手作りおやつ★ 【蒸しパン・牛乳】
19	火	ごはん 八宝菜 マカロニサラダ 野菜のみそ汁	米 豚肉 白菜 玉ねぎ にんじん しいたけ マカロニ きゅうり キャベツ ふ さつまいも 牛乳 みりん さとう しょうゆ マヨネーズ す しお みそ 片栗粉	★手作りおやつ★ 【かぼちゃプリン】
20	水	ごはん きつねうどん じゃこの酢の物 かぼちゃの煮物 チーズ	米 うどん 油揚げ 卵 ネギ じゃこ きゅうり キャベツ かぼちゃ チーズ 牛乳 さとう しょうゆ みりん す	ビスケット ラムネ 牛乳
21	木	ごはん 豆腐ハンバーグ ホテトサラダ 果物 野菜のみそ汁	米 合びきミンチ 玉ねぎ にんじん しいたけ じゃが芋 きゅうり キャベツ みかん缶 わかめ さつまいも リンゴジュース 卵 しょうゆ さとう ケチャップ ソース マヨネーズ す みそ しお	★手作りおやつ★ 【大学芋・リンゴジュース】
22	金	カレーライス ごま和え 果物 春雨スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ 卵 春雨 わかめ 牛乳 パン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース す	おせんべい ラムネ 牛乳
23	土	★音楽フェスティバル★	♪楽しみだね♪	
25	月	ごはん 鶏のから揚げ 果物 納豆和え じゃが芋と玉ねぎみそ汁	米 鶏肉 ほうれん草 納豆 にんじん もやし 生姜 キャベツ じゃが芋 卵 もめん豆腐 ホットケーキの素 牛乳 しょうゆ さとう みりん みそ	★手作りおやつ★ 【豆腐ドーナツ・牛乳】
26	火	ごはん 干草焼き ツナサラダ 野菜のみそ汁	米 卵 じゃが芋 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ツナ わかめ バナナ 牛乳 さとう しょうゆ す みりん ごま油 みそ	バナナ 牛乳
27	水	ごはん 肉うどん 切干大根の煮物 油揚げの酢の物	米 うどん 牛肉 卵 ネギ 切干大根 油揚げ にんじん キャベツ きゅうり さとう しょうゆ みりん す	ビスケット 煮干し 牛乳
28	木	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ えのきのごま和え ウィンナー 野菜のみそ汁	米 白身魚 卵 玉ねぎ きゅうり にんじん キャベツ えのき ウィンナー ふ ロールパン イチゴジャム リンゴジュース しょうゆ さとう みりん みそ す ケチャップ ごま	★手作りおやつ★ 【ジャムパン・リンゴジュース】
29	金	カレーライス ごま和え 果物 にんじんスープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ ごま パン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース す	おせんべい ラムネ 牛乳
30	土	おにぎり 小芋の煮物 野菜のみそ汁	米 大根葉 じゃこ 卵 玉ねぎ にんじん わかめ 小芋 牛乳 しょうゆ さとう みりん みそ	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。



七草粥は1/7(人日の節句)の朝に、春の七草を入れて炊いた粥のことです。新年の無病息災・豊年を願う行事で、正月疲れで弱った胃腸をいたわる意味合いもあるといわれています。春の七草(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)には、胃腸を助けて食欲を増進させるという効果のほかに、糖尿病の合併症を防いだり、活性酸素を除去する働きがあります。

ちなみに、スズナは現在のかぶ、スズシロは大根をさします。



ぜひ、1/7には七草粥を召し上がってください!