

1月の給食



17日 お弁当の日★
19日 お誕生日会★

くげにし保育園【922-0007】

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	月	★休日★	★元旦★	
2	火	★休日★	★年始休み★	
3	水	★休日★	★年始休み★	
4	木	ごはん イタリアスパゲティ スクランブルエッグ ほうれん草のサラダ 野菜のみそ汁	米 ベーコン 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン ツナ缶 わかめ スクランブルエッグ 豆腐 ホットケーキの素 卵 牛乳 ケチャップ しょうゆ さとう マヨネーズ みそ	★手作りおやつ★ 【豆腐ドーナツ・牛乳】
5	金	カレーライス 卵の酢の物 パン缶 人参スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 卵 パン缶 牛乳 さとう しょうゆ す ケチャップ ソース カールウ	ビスケット ラムネ 牛乳
6	土	チャーハン さつま芋サラダ 野菜のみそ汁	米 ベーコン 卵 玉ねぎ 人参 さつま芋 じゃが芋 きゅうり わかめ 牛乳 みそ さとう 塩 しょうゆ マヨネーズ す	おせんべい ラムネ 牛乳
8	月	★休日★	★成人の日★	
9	火	ごはん 千草やき ハムサラダ 野菜のみそ汁	米 卵 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ハム キャベツ きゅうり 豚ミンチ えのき ビーマン さくらえび マヨネーズ す みそ さとう 塩 しょうゆ みりん	★手作りおやつ★ 【ビーフン・お茶】
10	水	ごはん きつねうどん チーズ ひじきの五目煮 わかめの酢の物	米 生うどん 油揚げ 卵 ねぎ ひじき 五目豆 人参 わかめ キャベツ きゅうり 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
11	木	ごはん 白身魚のあんかけ えのきのごま和え 野菜のみそ汁	米 白身魚 玉ねぎ 人参 ビーマン しいたけ キャベツ きゅうり えのき わかめ 食パン 卵 牛乳 さとう しょうゆ みりん す ケチャップ みそ ごま	★手作りおやつ★ 【フレンチトースト・牛乳】
12	金	カレーライス ツナサラダ パン缶 豆腐とわかめのスープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 きゅうり キャベツ 豆腐 わかめ パン缶 さとう しょうゆ す ケチャップ ソース カールウ 牛乳	おせんべい ラムネ 牛乳
13	土	ツナの炊き込みごはん 野菜のみそ汁 ブロッコリーと卵のサラダ	米 ツナ缶 人参 玉ねぎ ブロッコリー 卵 わかめ 牛乳 しょうゆ さとう みそ マヨネーズ す みりん	ビスケット ラムネ 牛乳
15	月	ごはん 豚の生姜焼き マカロニサラダ しめじとあげのみそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 マカロニ キャベツ きゅうり しめじ 油揚げ ホットケーキの素 卵 牛乳 みそ しょうゆ さとう マヨネーズ す みりん	★手作りおやつ★ 【人参ケーキ・牛乳】
16	火	ごはん からあげ 納豆和え 八宝汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ かまぼこ キャベツ 納豆 ロールパン ウィナー しょうゆ さとう みりん ごま ケチャップ	★手作りおやつ★ 【ホットック・牛乳】
17	水	★お弁当の日★	なにがはいつてるかな??	おせんべい ラムネ 牛乳
18	木	ごはん イタリアスパゲティ スクランブルエッグ ほうれん草のサラダ 野菜のみそ汁	米 ベーコン 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン ツナ缶 わかめ スクランブルエッグ 豆腐 ホットケーキの素 卵 牛乳 ケチャップ しょうゆ さとう マヨネーズ みそ	★手作りおやつ★ 【豆腐ドーナツ・牛乳】
19	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	米 しいたけ 人参 三度豆 かんぴょう 卵 豆腐 キャベツ きゅうり 牛乳 さとう す 塩 しょうゆ みそ ごま	ビスケット ラムネ 牛乳
20	土	チャーハン さつま芋サラダ 野菜のみそ汁	米 ベーコン 卵 玉ねぎ 人参 さつま芋 じゃが芋 きゅうり わかめ 牛乳 みそ さとう 塩 しょうゆ マヨネーズ す	おせんべい ラムネ 牛乳
22	月	チキンライス ホットサラダ ミートボール みかん缶 ベーコンと白菜のスープ	米 鶏ささみミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 きゃべつ きゅうり ベーコン 白菜 ミートボール みかん缶 チーズ 蒸しパンの素 牛乳 ケチャップ ソース マヨネーズ す さとう しょうゆ	★手作りおやつ★ 【チーズ蒸しパン・牛乳】
23	火	ごはん 千草やき ハムサラダ 野菜のみそ汁	米 卵 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ハム キャベツ きゅうり 豚ミンチ えのき ビーマン さくらえび マヨネーズ す みそ さとう 塩 しょうゆ みりん	★手作りおやつ★ 【ビーフン・お茶】
24	水	ごはん きつねうどん チーズ ひじきの五目煮 わかめの酢の物	米 生うどん 油揚げ 卵 ねぎ ひじき 五目豆 人参 わかめ キャベツ きゅうり 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
25	木	ごはん 白身魚のあんかけ えのきのごま和え 野菜のみそ汁	米 白身魚 玉ねぎ 人参 ビーマン しいたけ キャベツ きゅうり えのき わかめ 食パン 卵 牛乳 さとう しょうゆ みりん す ケチャップ みそ ごま	★手作りおやつ★ 【フレンチトースト・牛乳】
26	金	カレーライス ツナサラダ パン缶 豆腐とわかめのスープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 きゅうり キャベツ 豆腐 わかめ パン缶 さとう しょうゆ す ケチャップ ソース カールウ 牛乳	おせんべい ラムネ 牛乳
27	土	ツナの炊き込みごはん 野菜のみそ汁 ブロッコリーと卵のサラダ	米 ツナ缶 人参 玉ねぎ ブロッコリー 卵 わかめ 牛乳 しょうゆ さとう みそ マヨネーズ す みりん	ビスケット ラムネ 牛乳
29	月	ごはん 豚の生姜焼き マカロニサラダ しめじとあげのみそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 マカロニ キャベツ きゅうり しめじ 油揚げ ホットケーキの素 卵 牛乳 みそ しょうゆ さとう マヨネーズ す みりん	★手作りおやつ★ 【人参ケーキ・牛乳】
30	火	ごはん からあげ 納豆和え 八宝汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ かまぼこ キャベツ 納豆 ロールパン ウィナー しょうゆ さとう みりん ごま ケチャップ	★手作りおやつ★ 【ホットック・牛乳】
31	水	ごはん 肉うどん かぼちゃの煮物 油揚げの酢の物	米 生うどん 牛肉 卵 ねぎ かぼちゃ 油揚げ キャベツ きゅうり 牛乳 さとう しょうゆ みりん す	おせんべい ラムネ 牛乳

あけましておめでとうございます！新しい年がスタートしました。

寒さも厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行る季節になります。

感染予防の為に手洗い、うがいをするとともに、

免疫力を高めるためにも3食の食事をきちんと食べて、栄養をしっかり取り入れましょう！

また今年一年を元気に過ごせるようにと、1月7日には「七草がゆ」を食べる習わしがあります。

お正月にご馳走を食べ過ぎて疲れた胃を休めるためや野菜不足になりやすい冬に野菜をとるためという意味もあるそうです。

☆春の七草☆

～なずな・せり・すずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのぎ・すずしろ～

今年もよろしくお願ひ致します！

