

1月 予定献立表

日	献立名	食 品 名	おやつ		
		からだをつくる 免疫力のもとになる からだの調子をととのえる			
4 (金)	松風焼き・なます 雑煮・りんご	鶏ひき肉 卵 のり 蒲鉾 油揚げ 鶏もも 厚揚げ 白玉粉	ごはん ごま 玉ねぎ にんじん 大根 しいたけ 白菜 りんご	スコーン	
5 (土)	炒り豆腐 しめじの味噌汁・バナナ	竹輪 豆腐 卵 油揚げ	ごはん 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ 大根 こねぎ バナナ	お菓子 スキムミルク	
7 (月)	七草がゆ・鮭の塩焼き ブッコリーサラダ・味噌汁	鶏もも 蒲鉾 油揚げ 鮭 ツナ 豆腐 わかめ	ごはん もちごめ 里芋 マヨネーズ ジャガ芋	たまごサンド スキムミルク	
(8) (火)	ちゃんぽん グリーンポテト・みかん	豚もも 蒲鉾 青のり粉	ごはん 中華麺 じゃが芋 マヨネーズ	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし コーン みかん	お菓子 スキムミルク
9 (水)	魚の丸・竜田揚げ・大根サラダ 春雨スープ・キウイ	さば かにかま たまご	ごはん 片栗粉 マヨネーズ 油 春雨	大根 きゅうり 人参 白菜 キウイ	焼きだんご スキムミルク
10 (木)	鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツの味噌汁・バナナ	鶏もも 厚揚げ 油揚げ	ごはん ジャガ芋	大根 人参 玉ねぎ しめじ キャベツ バナナ	お菓子 コカミルク
11 (金)	鮭のちゃんちゃん焼き そーめん汁・オレンジ	鮭 かまぼこ	ごはん ごま そうめん	キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ こねぎ オレンジ	ぜんざい
12 (土)	チキンピカタ・カローラダ もやしの味噌汁・りんご	鶏もも たまご ロースハム 油揚げ	ごはん 小麦粉 マカロニ マヨネーズ	きゅうり りんご もやし しめじ こねぎ りんご	お菓子 スキムミルク
15 (火)	ハヤシライス 果菜サラダ・リンゴジュース	牛もも ロースハム	ごはん マヨネーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご パイナップル	お菓子 スキムミルク
16 (水)	ひじきと豆腐の煮物 大根の味噌汁・バナナ	ひじき 豆腐 厚揚げ	ごはん しらたき	ピーマン 大根 しめじ 人参 玉ねぎ こねぎ バナナ	☆にんじんプリット コカミルク
(17) (木)	カジキと大豆の甘辛煮 ポテトサラダ・きつねうどん	カジキ 大豆	ごはん 片栗粉 小麦粉 油 ジャガ芋 マヨネーズ	ほうれん草 玉ねぎ コーン きゅうり 人参 レタス	お菓子 スキムミルク
18 (金)	お誕生日会		ソース焼きそば・春巻き・花ふ汁・デザート		ふくれ菓子 スキムミルク
19 (土)	豚肉と根菜のみぞ煮 コーンスープ・りんご	豚ばら 厚揚げ たまご	ごはん 里芋 こんにゃく 片栗粉	大根 人参 ごぼう れんこん コーン・クリーム りんご	お菓子 スキムミルク
21 (月)	チキンのトマト煮 クリームスープ・バナナ	鶏もも	ごはん ジャガ芋	たまねぎ トマト ブロッコリー 人参 コーン・クリーム バナナ	甘芋ポテト スキムミルク
22 (火)	五目ビーフン キャベツのスープ・みかん	豚ひき肉 たまご	ごはん ビーフン ジャガ芋	人参 玉ねぎ ピーマン えのきだけ キャベツ みかん	お菓子 スキムミルク
(23) (水)	サバとポテトの甘酢炒め 大根スープ・りんご	さば たまご	ごはん ジャガ芋 油 片栗粉	大根 人参 コーン りんご	カレーパン スキムミルク
24 (木)	すき焼き風煮 かきたま汁・パイナップル	牛もも 豆腐 たまご	ごはん しらたき うどん ジャガ芋	人参 白菜 えのき 玉ねぎ ねぎ パイナップル	☆じゃこトースト スキムミルク
25 (金)	地域ふれあい		バイキング (メニューはお楽しみに^ ^)		お菓子
26 (土)	切干大根の炒め けんちん汁・オレンジ	さつま揚げ 鶏もも たまご 豆腐 こんにゃく	ごはん 片栗粉	切干大根 人参 ピーマン 大根 ごぼう こねぎ オレンジ	半日保育
28 (月)	パン・スープスパゲティ タラモサラダ・りんご	ウィンナー たらこ	コッペパン スパゲティ ジャガ芋 マヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン リンゴ	たこ焼き スキムミルク
29 (火)	鮭のマヨ焼き・春雨の中華和 春雨の中華和え・みかん	鮭 たまご ロースハム 豚肉 厚揚げ	ごはん 春雨 ごま油 ごま 里芋 こんにゃく	きゅうり 人参 ごぼう 大根 こねぎ みかん	お菓子 スキムミルク
30 (水)	カツ丼・おろし和え キャベツの味噌汁	豚肉 たまご 油揚げ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 ごま	玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ りんご みかん しめじ 人参 神	ロールケーキ スキムミルク
31 (木)	ピクニック保育		愛情弁当の日		

あけましておめでとうございます

* 今年も元気いっぱいの子どもたち
に負けないよう、おいしく楽しい
食事を、心をこめて作っていきた
いと思います。
* 今日は地域の方とのふれあいでバ
イキング給食があります。楽しみ
にして下さいね。


お知らせ

8 すみれぐみ
17 さくらぐみ
23 ひまわりぐみ

クッキング詳しくは
「もぐもぐだより」に
てお知らせします



(おしらせとおねがい)
☆ すみれ・ひまわり・さくらぐみさんは
お箸を持たせて下さい。
☆ 25日は地域ふれあいで、地域の方と
会食になります。
☆ 31日はピクニック保育です。お弁当と
おやつの準備をお願いします。

* 力ミカミメニューは☆印です。
* 毎日ごはん、麺の日にはおにぎりが付きます。
* たんぽぽぐみは10時に牛乳とおやつが
あります。
* 都合により献立が変更になる場合が
ありますのでご了承ください。