

1月の予定献立表

発行日:2021年12月28日

作成者:日野 かおり

	月	火	水	木	金	土
午前	3	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳	7 スタミン	8 牛乳
昼食	休	カレーライス スパゲティサラダ ゼリー	鮭寿司 味噌汁 肉豆腐 バナナ	焼きそば かき玉汁 ジャーマンポテト	ロールパン コーンシチュー 魚のピカタ トマト和え	ベーコンピラフ 野菜スープ ツナサラダ
午後		カルピス えびせん	牛乳 チーズ蒸しパン	お茶 小豆おにぎり	お茶 七草粥	牛乳 ウエハース
午前	10	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳
昼食	成人の日	ごはん チキンスープ 魚のステーキソースかけ キウイフルーツ	ごはん 豆乳スープ ハンバーグ 春雨サラダ	おにぎり 若鶏のレモン煮 ポテトサラダ ブロッコリー、ウインナー みかん	ゆかりごはん 豚汁 卵焼き 切干大根煮	野菜ラーメン さつまいものマ・マレード煮 おかか和え
午後		牛乳 かぼちゃ餃子	お茶 プリンアラモード	ジュース 白い風船	牛乳 バナナマフィン	牛乳 たい焼き
午前	17 野菜ジュース	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳
昼食	もずく丼 里芋の味噌汁 ほうれん草のナムル	ごはん すまし汁 魚のかば焼き 納豆サラダ	郷土料理(中国地方) ごはん ちくわのすまし汁 チキンチキンごぼう 桃ゼリー	ジャージャー麺 炒り卵のサラダ りんご	ごはん そうめん汁 煮魚 かぼちゃのきんぴら	ハヤシライス ひじきサラダ みかんヨーグルト
午後	牛乳 フライドポテト	牛乳 卵サンド	牛乳 レモンケーキ	お茶 じゃこ入りお焼き	牛乳 カステラ	牛乳 クリームパン
午前	24 牛乳	25 牛乳	26 牛乳	27 飲むヨーグルト	28 牛乳	29 牛乳
昼食	食パン 白菜スープ 魚のチーズ焼き コロコロサラダ	ごはん わかめスープ ポパイレバー バナナ	誕生日会 二色おにぎり ふのすまし汁 鶏の照り焼き さつまいもの天ぷら みかん	ごはん 五目汁 魚の塩焼き 千草和え	八宝菜丼 豆腐のスープ 酢物	豚肉チャーハン 味噌汁 温サラダ
午後	牛乳 みたらしポテト	牛乳 きなこマカロニ	牛乳 ロールケーキ	牛乳 クッキー	牛乳 フレンチトースト	牛乳 野菜かりんとう
午前	31 りんごジュース					
昼食	ごはん 卵スープ 鮭の野菜炒め みかん					
午後	お茶 たくあんおにぎり					

給食だより

明けましておめでとうございます。

<七草粥>

1月7日はお正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、無病息災を願うために7種類(せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)をお粥に入れた七草粥を食べる日です。

<郷土料理>

1月19日は中国地方の郷土料理です。山口県で生まれた給食の人気メニュー、チキンチキンごぼうや、おやつには広島県、生産量日本一のレモンを使ったケーキを予定しています。

献立平均給与栄養量

エネルギー 476kcal

たんぱく質 19.1g

脂質 16.3g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

