



1月の予定献立



月	火	水	木	金	土
 10 成人の日	4 肉団子の和風煮 切干大根のサラダ バイン缶 カルピス せんべい	5 鮭のマヨ焼き ボイルコーン 昆布の煮物 みかん缶 牛乳 ビスケット	6 〈おもちつき会〉 具だくさん雑煮 ナゲット ーロゼリー 牛乳 おふラスク	7 鶏肉の青のり焼き ブロッコリーサラダ プルーン 牛乳 クッキー	8 豚肉のブルコギ風 ツナの和え物 ーロゼリー 牛乳 せんべい
	11 生姜焼き 春雨ソテー オニオンスープ 黄桃缶 牛乳 せんべい	12 八宝菜 ひじきの煮物 みかん缶 麦茶 ホットドック	13 鱈のムニエル 青菜のサラダ プルーン 牛乳 ビスケット	14 クリームシチュー おかか和え バナナ 牛乳 クッキー	15 ポークビーンズ もやしソテー ーロゼリー 牛乳 せんべい
17 鶏肉の香草焼き がんもの含め煮 バイン缶 麦茶 煮込みうどん	18 かにかまの卵とし 野菜炒め プルーン 牛乳 クッキー	19 〈お誕生日会〉 〈白ごはんなし〉 ピラフ ミートボール ハムサラダ コンソメスープ キウイ 麦茶 パパロア	20 鱈の野菜あんかけ 昆布の煮物 黄桃缶 牛乳 ビスケット	21 豆腐の中華煮 ブロッコリーソテー みかん缶 牛乳 せんべい	22 鶏肉と野菜の塩あん 三色サラダ ーロゼリー 牛乳 ビスケット
24 ホキの漬け焼き 切干大根の煮物 黄桃缶 麦茶 おにぎり	25 しゅうまい 春雨ソテー 中華スープ プルーン 牛乳 クッキー	26 白身魚の煮付け 和風サラダ キウイ 牛乳 ハッシュドポテト	27 五目ちゃんぽん ひじきの煮物 バイン缶 牛乳 ビスケット	28 チキンカレー おかか和え バナナ カルピス せんべい	29 ハンバーグ ナムル ーロゼリー 牛乳 ビスケット

31 オムレツ スパゲティソテー 黄桃缶 麦茶 水餃子
--

ちゅうりっぷ・もも・たんぼぼ組
午前のおやつ

月 牛乳 せんべい
火 牛乳 ビスケット
水 牛乳 クッキー
木 牛乳 せんべい
金 牛乳 ビスケット
土 牛乳 クッキー

主食「白ごはん」

七草粥

1月7日

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）を入れたおかゆを食べると、お正月料理で疲れた胃を守り、1年間病氣しないと言われています。

参照：ひかりのくに 食育サポートブック

～お知らせ～

完全給食 (白ごはんなし)	19日
弁当持参日	なし

平均栄養価

		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	給与量	473	20.0	14.5	1.3
	目標量	463	19.7	12.8	1.5
以上児	給与量	385	21.7	16.6	1.4
	目標量	322	21.7	14.2	1.4

・ちゅうりっぷ、もも、たんぼぼ組…給食(主食を含む)、午前・午後のおやつ
・すみれ、ひまわり、ゆり組……給食(主菜・副菜のみ)、午後のおやつ