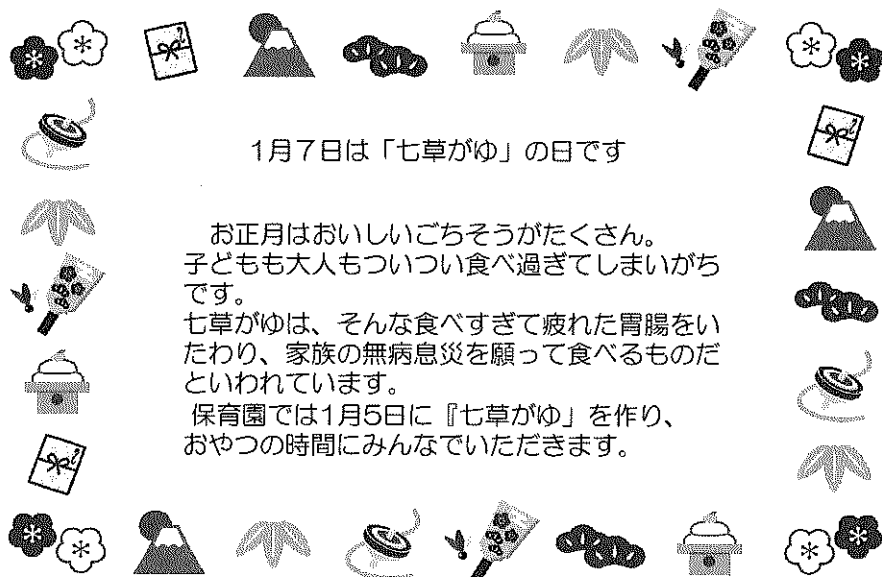


1月の献立予定表

武内保育園

日	曜	副 食 (共 通)	未満児			お や つ	
			主食	追加食	9時(未満児)	9時(以上児)	3時(共通)
4	木	魚の竜田揚げ,中華炒め,油揚げの味噌汁,ゼリー	麦ごはん	金平れんこん	いりこ	いりこ	ミルク 黒ゴマトースト
5	金	鶏肉のおろし煮,ひじき炒め,豚汁,バナナ	麦ごはん	キャベツの 胡麻和え	みかん	みかん	七草がゆ
6	土	マーボー豆腐,スパゲティサラダ,麩の味噌汁	麦ごはん				おむすび(さけ)
9	火	カレーライス,大根サラダ,みかん	麦ごはん	煮奴	コーンフレーク	いりこ	牛乳 さつまいもチップス
10	水	白菜のあっさりうどん,高野豆腐の卵とじりんご	麦ごはん	ハンバーグ	バナナ	いりこ	おむすび(たぬき)
11	木	油淋鶏,れんこんのガーリック炒め,すまし汁,ゼリー	麦ごはん	卵焼き	いりこ	いりこ	ミルク ホットケーキ
12	金	魚のベーコン蒸し,☆白菜の白和え,☆大根のスープ,バナナ	麦ごはん	じゃがいもの そぼろ煮	牛乳 チーズ	いりこ	プリン
13	土	三色丼,ごぼうサラダ,チンゲン菜の味噌汁	麦ごはん				おむすび(ゆかり)
15	月	煮魚,ほうれん草とツナの和え物,厚揚げの味噌汁,みかん	麦ごはん	野菜炒め	コーンフレーク	いりこ	☆卵焼き巻き
16	火	おでん,海藻サラダ,すまし汁,ゼリー	麦ごはん	ごぼうの味噌煮	のむヨーグルト ビスケット	いりこ	牛乳 フライドポテト
17	水	ミートソーススパゲティ,パンパンジーサラダ コンソメスープ,りんご	混ぜご飯		バナナ	いりこ	おむすび (たかな・昆布・ごま)
18	木	南瓜コロッケ,○ぐる煮,もやしの味噌汁,みかん	麦ごはん	レバーの甘煮	いりこ	いりこ	ミルク Oミレービスケット
19	金	☆白菜グラタン,三色和え,しいたけの味噌汁,バナナ	麦ごはん	大根のそぼろ煮	牛乳 チーズ	いりこ	ジュース 大豆とじゃこの甘煮
20	土	親子そうめん,ジャーマンポテト,ふりかけ	麦ごはん				おむすび(きつね)
22	月	シューマイ,大豆の磯煮,すまし汁,ゼリー	麦ごはん	こぶきいも	コーンフレーク	いりこ	おむすび(ちまき)
23	火	野菜たっぷりオムレツ,高菜チャンプルー,麩の味噌汁 りんご	麦ごはん	がんもの煮物	のむヨーグルト ウエハース	いりこ	ミルク うどんかりんとう
24	水	お弁当の日			バナナ	いりこ	ケーキ
25	木	☆鮭のフライ,大根の煮物,白菜の味噌汁,みかん	麦ごはん	納豆和え	いりこ	いりこ	牛乳 黒糖蒸しパン
26	金	ハヤシライス,野菜の胡麻和え,バナナ	麦ごはん	焼き魚	牛乳 チーズ	いりこ	カルピス お好み焼き
27	土	ビビンバ丼,ツナサラダ,しめじの味噌汁	麦ごはん				せんべい
29	月	れんこんつくねの照り焼き,白菜とハムのサラダ ☆大根のポトフ風,ゼリー	麦ごはん	肉じゃが	コーンフレーク	いりこ	おむすび(わかめ)
30	火	魚のカラフル焼き,ポークビーンズ,油揚げの味噌汁 りんご	麦ごはん	チンゲン菜の 和え物	のむヨーグルト ビスケット	いりこ	ミルク ちんすこう
31	水	ちゃんぽん,かんころ煮しめ,みかん	麦ごはん	南瓜の煮物	バナナ	いりこ	おむすび (うめひじき)

給食だより



1月7日は「七草がゆ」の日です

お正月はおいしいごちそうがたくさん。
子どもも大人もついつい食べ過ぎてしまいがち
です。
七草がゆは、そんな食べすぎて疲れた胃腸をいた
わり、家族の無病息災を願って食べるものだ
といわれています。
保育園では1月5日に『七草がゆ』を作り、
おやつ時間にみんなでいただきます。

今月は四国地方にある高知県の
郷土料理です。お楽しみに！



お知らせ

- ・今月は24日(水)がお弁当の日です。
準備をよろしくお願いいたします。
- ・大根のメニューの日は園の畑で育てた
大根を使います！