

おいしいきゅうしょく



—こんげつのもくひょう—
食事をすることの大切さや間食の在り方を
正しく指導する

兵庫保育園

日	曜日	今日のおかず	ごはん パン	ゆめ・もも・ばらぐみの追加のおかず		3時のおやつ	行事	
				追加食	10時のおやつ			
1	月	元 日						
2	火							
3	水							
4	土	焼きそば、豆腐の卵あんかけ、牛乳、果物	焼きそば	さつま芋の ミルク煮	牛乳	おかし	保育開始	
5	日							
6	月	ミネストローネ、南瓜の洋風煮、お好み焼き風卵焼き、果物	ミルクパン	マカロニの クリーム煮	牛乳 いりこ	ミルク ゆかりおにぎり	朝食	
7	火	はんぺんフライ、白菜のごま和え、七草のみそ汁、果物	ごはん	れんこんボール	牛乳 いりこ	ミルク みかんゼリー	七草	
8	水	がめ煮、魚の照り焼き、かき玉汁、果物	ごはん	ほうれん草ソテー	トマトジュース	ミルク ポパイ蒸しパン	体育教室 (さくら・ゆり)	
9	木	カレーライス、フルーツサラダ、豆腐と小松菜のみそ汁、果物	カレーライス	ゆで卵	牛乳 いりこ	ミルク 豆乳もち	グループクッキング	
10	金	魚のチーズ焼き、れんこん金平、ミルクスープ、果物	食パン	南瓜の煮物	牛乳 いりこ	ミルク おかし、プルーン	爪切りチェックの日	
11	土	ちゃんこ風うどん、がんもの煮物、みかんヨーグルト	ちゃんこ風 うどん	トマト	牛乳	おかし		
12	日							
13	月	成 人 の 日						
14	火	ちくわの磯辺揚げ、キャベツサラダ、豆腐のみそ汁、果物	ごはん	じゃが芋の煮物	牛乳 いりこ	ミルク いなり寿司	ゆりぐみ個人面談 開始(~1/28)	
15	水	ひじきごはん、魚の塩こうじ焼き、きのこのみそ汁、果物	ひじきごはん	焼きうどん	野菜ジュース	ミルク ピザトースト	体育教室 (さくら・ゆり)	
16	木	里芋の煮物、3歳未満児:鶏肉の照り焼き/3歳以上児:手羽先の照り焼き、 チンゲン菜とちくわのスープ、果物	ごはん	コーングラタン	牛乳 いりこ	ミルク ジャムサンド		
17	金	ハンバーグ、ポテトサラダ、コンソメスープ、果物	ロールパン	白菜の煮物	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト おかし	爪切りチェックの日	
18	土	ラーメン、かぶの煮物、金時豆の煮物、果物	ラーメン	ウインナー	牛乳	おかし		
19	日							
20	月	れんこんとろみスープ、ナポリタン、レバーの甘煮、果物	ミルクパン	卵焼き	牛乳 いりこ	ミルク フルーツヨーグルト		
21	火	からあげ、わかめの酢の物、豚汁、果物	ごはん	れんこん金平	牛乳 いりこ	ミルク チーズブレッド	こままわし・ まりつき会	
22	水	ベーコンエッグごはん、南瓜サラダ、春雨スープ、果物	ベーコンエッグ ごはん	魚のみそ焼き	トマトジュース	ミルク 焼き芋	体育教室 (さくら・ゆり)	
23	木	煮魚、和風麻婆豆腐、ふのみそ汁、果物	ごはん	南瓜フライ	牛乳 いりこ	ミルク ウインナーサンド	卒園・修園 写真撮影	
24	金	目玉焼き、マカロニソテー、南瓜のみそ汁、果物	食パン	ほうれん草の ごま和え	牛乳 いりこ	ミルク おかし、プルーン	爪切りチェックの日	
25	土	肉にゆめん、高野豆腐の卵とじ、ヨーグルト、果物	肉にゆめん	ちくわきゅうり	牛乳	おかし		
26	日							
27	月	ふわふわ卵のスープ、そうめんチャンプル、レバーのごまみそ和え、果物	ロールパン	豆腐の煮物	牛乳 いりこ	ミルク パンナコッタ		
28	火	魚のからあげ、カリフラワーのサラダ、小松菜のシチュー、果物	ごはん	れんこんごはん、 チーズ	牛乳 いりこ	ミルク バナナサンド		
29	水	親子丼、じゃが芋ソテー、豆腐とニラのすまし汁、果物	親子丼	ブロッコリーの ごま和え	野菜ジュース	ミルク マシュマロサンド	体育教室 (さくら・ゆり)	
30	木	大根の炒め煮、魚の塩こうじ焼き、厚揚げのみそ汁、果物	ごはん	焼きラーメン	牛乳 いりこ	牛乳 フライドポテト		
31	金	蒸し魚、金平ごぼう、そうめん汁、果物	ミルクパン	ポテトサラダ	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト おかし	爪切りチェックの日	



あけましておめでとうございます

今年も「食」を通して子どもたちの健やかな成長を見守っていきたく思います。どうぞよろしくお願ひいたします。今月の給食は、大根やれんこん、白菜などの冬野菜をつかった給食となっております。旬の食材の味わいを楽しみながら、今年1年元気に過ごしましょう。

1月の行事食

7日(火) 七草のみそ汁
(食べやすいようにみそ汁でいただきます)

9日(木) グループクッキング

