



1月 幼児用給食献立表



まつぼっくり保育園

2021年

日	曜日	給食	おやつ
1	金	休園日	
2	土	休園日	
3	日	休園日	
4	月	カレーライス コンソメスープ 鶏肉のごま焼き ツナサラダ みかん	リッツサンド 牛乳
5	火	わかめごはん 白菜の味噌汁 つくねの照り焼き 小魚サラダ じゃが芋のバター醤油煮 ヨーグルト	フレンチトースト 牛乳
6	水	ごはん 大根の味噌汁 鮭の西京焼き ひじきの五目煮 ブロッコリーの梅マヨあえ パナナ	牛乳もち 小魚 麦茶
7	木	塩パン ポトフ チキン南蛮 コールスローサラダ トマト りんご	七草粥 ビスケット 麦茶
8	金	味噌ラーメン 揚げギョーザ ブロッコリーの胡麻あえ いよかん	お汁粉 せんべい ほうじ茶
9	土	焼きそば 豆腐の味噌汁 タンドリーチキン グリーンサラダ フルーツ	プリン クラッカー 麦茶
10	日		
11	月		
12	火	食パン(ジャム) ミネストローネ ポークピカタ フレンチサラダ 青のりポテト いちご	おにぎり 麦茶
13	水	ごはん キャベツの味噌汁 豆腐のおかか揚げ 華風きゅうり トマト味じゃが りんご	かぼちゃとバナナのスイーツボール 牛乳
14	木	ゴマごはん 清まし汁 おせち(松風焼き 栗きんとん 筑前煮 紅白なます 田作り 黒豆 紅白かまぼこ だて巻き) みかん	ポップコーン チーズ野菜ジュース
15	金	カレーうどん 焼きししゃも 大根サラダ バナナ	リンゴの包み揚げ 牛乳
16	土	プルコギ丼 わかめスープ マセドアンサラダ トマト フルーツ	ジャムサンド 牛乳
17	日		
18	月	ごはん 三平汁 豚肉の生姜焼き 野菜のゆかり和え かぶのあちら漬 いよかん	ココアマフィン 牛乳
19	火	ビビンバ 春雨スープ マカロニサラダ トマト バナナ	海苔巻きトースト 牛乳
20	水	ごはん なすの味噌汁 かじきのケチャップあえ れんこんの金平 ほうれん草のかにかまあえ りんご	たこ焼き風揚げじゃが 牛乳
21	木	手作りパン コーンスープ ささ身フライ ミモザサラダ 人参のグラッセ いちご	焼きおにぎり 昆布 ほうじ茶
22	金	ほうとう風うどん わかさぎの天ぷら キャベツとハムのサラダ みかん	ゼリー せんべい 麦茶
23	土	ドライカレー 大根のスープ ちくわサラダ さつま芋の甘煮 フルーツ	ヨーグルト ビスケット 麦茶
24	日		
25	月	ごはん かぶの味噌汁 チンジャオロース さつま芋のレモン煮 ゆでブロッコリー りんご	うどん揚げ 牛乳
26	火	中華おこわ もずく汁 カツオのから揚げ 小松菜の和え物 トマト みかん	おからスコーン 牛乳
27	水	鶏味噌スパゲッティー 白湯スープ 彩りサラダ ウィンナーソーテー バナナ	炒飯 麦茶
28	木	ゆかりごはん 豚汁 鱈のマヨチー焼き 切り干し大根の煮物 ブロッコリーのおかかあえ ゼリー	たらこスパゲッティー カルピス
29	金	雪だるまバーガー 押し麦スープ さきいか入りサラダ フライドポテト フルーツポンチ	スノーボール 牛乳
30	土	ハヤシライス 白菜のスープ 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ フルーツ	お麩ラスク 牛乳
31	日		
		3~5歳児エネルギー	610Kcal
		3~5歳児たんぱく質	24.4g

※赤字の献立は行事食です。

仕入の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

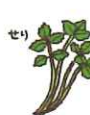


1月7日は七草粥

ところで、なぜ七草粥を食べるのでしょうか？

七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれました。そこで無病息災を願って七草粥を食べたのです。七草はいわば日本のハーブ。そのハーブを胃腸に負担がかからないお粥で食べることで、正月疲れが出始めた胃腸の回復にはちょうど良い食べ物です。また、あっさりとしたお粥は、少し濃い味のおせち料理が続いたあとでとても新鮮な味わいです。

今は七草のセットがスーパーで売られていますので、ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか？



しゅぶき

しゅぶき

ごきよう

ほこべら

ほたけのさ

せり

なみだ