

1月の予定献立表

発行日：令和5年1月4日

月

火

水

木

金

土

午前おやつ	2	3	4	5	6	7
昼食	年始休園日	年始休園日	保育始め お弁当の日	ポークカレー 白菜の和風サラダ フルーツポンチ	ごはん キャベツみそ汁 さかなのパン粉焼き ブロッコリー黒ゴマサラダ みかん	七草ごはん とうふみそ汁 松風焼き 紅白なます
午後おやつ			野菜ジュース・せんべい	スキムミルク さつまいもの茶巾	牛乳・小倉蒸しパン	牛乳・せんべい
午前おやつ	9	10	11	12	13	14
昼食	成人の日	ごはん 小松菜みそ汁 さかなのおろしソースかけ マカロニサラダ みかん	ごはん じゃがいもみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ	ロールパン やさしいスープ スパニッシュオムレツ かぼちゃサラダ	ごはん チンゲン菜スープ さかなのコーンマヨ焼き キャベツのツナ和え りんご	シチューライス だいこんサラダ やさしいジュース
午後おやつ		牛乳・ジャムサンド	牛乳・やきもち	スキムミルク 昆布おにぎり・いりこ	牛乳・ごへいもち	牛乳・ビスケット
午前おやつ	16	17	18	19	20	21
昼食	カレーうどん ひじきのかき揚げ 大豆ときゅうりのサラダ みかん	ごはん さつまい さわらの照り焼き 切り干し大根の和え物	ごはん だいこんみそ汁 擬製豆腐 ブロッコリーのマヨ和え	【食育の日】 ビーフストロガノフ サラート・イス・カプ・スティ ヨーグルト	【お誕生会】 ピラフ ほうれんそうのスープ ミートローフ コールスローサラダ	親子丼 わかめみそ汁 さつまいもサラダ
午後おやつ	スキムミルク・いもち	牛乳・りんごパイ	牛乳 コーンフレークスナック	牛乳・カロメキア	スキムココア かぼちゃのケーキ	牛乳・黒糖まんじゅう
午前のおやつ	23	24	25	26	27	28
昼食	ごはん たまごスープ 豚肉のしょうが焼き 梅ドレッシングサラダ うさぎりんご	ごはん キャベツスープ さけのムニエル オリヴィエサラダ	雑穀ごはん 豚汁 レバーの酢豚風 バナナ	ゆかりごはん はくさいすまし汁 肉じゃが きゅうりわかめの酢の物	黒糖ロール ミネストローネ さかなのピカタ きゅうりとコーンのサラダ バナナ(以上児)	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ フルーツゼリー
午後おやつ	牛乳・きな粉マカロニ	牛乳・ボンデケーキ	牛乳・麩のラスク	牛乳・レーズン蒸しパン	牛乳・さけおにぎり かみかみ昆布	牛乳・ミニたい焼き
午前おやつ	30	31				
昼食	ごはん ちくわのすまし汁 チキンチキンごぼう しらすときゅうり和え物	マーボー丼 わかめスープ おでん風煮				
午後おやつ	牛乳・にんじんブリッツ	牛乳・焼きビーフン				

給食だより

☆毎月19日は食育の日。今月はロシア地方の献立を提供します。
ビーフストロガノフは16世紀初めに活躍していた貴族のストロガノフ氏が、年若い大好物のビーフステーキが食べられなくなった時、シェフが薄切り肉を柔らかく煮込み、作ったそうです。サラート・イス・カプ・スティはロシア語で「サラート(サラダ)」「イス(～の)」「カプ・スティ(キャベツ)」という意味で家庭料理の定番で肉やポテト料理に合うそうです。カロメキアはカロメキア地方で作られる、バターや水分の代わりにヨーグルトやサワークリームを入れたドーナツです。お楽しみに4日はお弁当持参となっております。よろしくお願いたします。

献立平均給与栄養量

	以上児	未満児
エネルギー	550kcal	466kcal
たんぱく質	21.6g	17.4g
脂質	16.4g	13.4g

☆献立を変更する場合がございます。