

わんぱく保育園 1 月分給食献立予定表



<1年間元気に過ごしましょう！>

1月7日の朝に、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの入った「七草かゆ」を食べると、お正月のごちそうで疲れた胃をやすめ、邪気を払い一年健康で過ごせるといわれています。

また、1月は寒さが厳しく、体調を崩しやすいです。年末年始で乱れてしまった生活リズムを整えるためにも、園で元気に過ごすためにも朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう。



日 曜	献 立	3 才 未 満 児			献 立 材 料 (おやつ・調味料を除く)
		主食他	おやつ午前	おやつ午後	
5 月	じゃが芋の味噌汁、いわしの梅煮、 きゃべつと春雨の和え物	ご飯	牛乳 ビスケット	お茶 おにぎり	じゃが芋、人参、玉ねぎ、わかめ、いわしの梅煮、 キャベツ、春雨、赤板
6 火	ビーフン汁、ひじき豆、 野菜のごま和え	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 さつまいも ドーナツ	ビーフン、干椎茸、キャベツ、豚肉、人参、ねぎ、 大豆、ひじき、ちくわ、小松菜、もやし、ごま
7 水	豆腐スープ、レパールの炒り煮、 きゃべつとツナの和風サラダ	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 ジャムサンド	豆腐、小松菜、人参、えのき茸、レパール焼き、 糸こんにゃく、玉ねぎ、キャベツ、ツナ、わかめ、ごま
8 木	おでん風煮物、マカロニサラダ、 みかん	ご飯	牛乳 お米スナック	牛乳 ふかし芋	ちくわ、鶏肉、大根、人参、里芋、昆布、マカロニ、 きゅうり、キャベツ、ハム
9 金	コーンチャウダー、野菜の甘酢和え、 白ごまつくね	ご飯	牛乳 せんべい	フルーツ 豆乳和え	クリームコーン、ベーコン、人参、じゃが芋、玉ねぎ、グリーンピース、 バター、小麦粉、スキムミルク、赤板、きゅうり、キャベツ、白ごまつくね
10 土	きのこカレー、大根の甘酢和え	きのこ カレーライス	牛乳 せんべい	牛乳 ボーロ	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しめじ、えのき茸、 エリンギ、大根、きゅうり
13 火	豆腐とわかめの清汁、きゃべつの昆布和え、 大豆とベーコンのトマト煮	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 ココア入り 蒸しパン	豆腐、わかめ、玉ねぎ、大豆、人参、ベーコン、じゃが芋、 さやいんげん、ホールトマト、キャベツ、きゅうり、塩昆布
14 水	大根の味噌汁、豚肉の生姜焼き、 中華風納豆和え	ご飯	牛乳 じゃが芋スナック	牛乳 ポテト餅	大根、人参、ねぎ、豚肉、玉ねぎ、ピーマン、納豆、 ほうれん草、きゅうり、しらす干し
15 木	ピョンピョンご飯、わかめとしめじの清汁、 豚ヒレカツ、ブロッコリーのごま和え、みかん	ピョンピョン ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 りんごのタルト	人参、しらす干し、グリーンピース、のり、 しめじ、わかめ、玉ねぎ、豚ヒレカツ、ブロッコリー、ごま
16 金	もやしと油揚げの味噌汁、鯖のカレー煮、 きゃべつと春雨の和え物	ご飯	牛乳 ビスケット	豆乳パバロア	油揚げ、もやし、人参、ねぎ、さば、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、春雨、赤板
17 土	五目汁、 豚肉のオイスターソース炒め	ご飯	牛乳 お米スナック	牛乳 せんべい	油揚げ、白菜、人参、じゃが芋、玉ねぎ、豚肉、 エリンギ、しめじ、ピーマン
19 月	けんちん汁、煮込みハンバーグ、 ミックス野菜	ご飯	牛乳 ビスケット	牛乳 あずきの ホットケーキ	豆腐、人参、ごぼう、里芋、ねぎ、ハンバーグ、玉ねぎ、 コーン、しめじ、グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ
20 火	にゅうめん、五目煮豆、 じゃこサラダ	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 きなこおはぎ	そうめん、小松菜、人参、ねぎ、大豆、ごぼう、鶏肉、 昆布、干椎茸、ハム、しらす干し、きゅうり、キャベツ
21 水	なめこ汁、コロッケ、 きゃべつと人参のゆかり和え	ご飯	牛乳 せんべい	ヨーグルト和え	なめこ、豆腐、人参、わかめ、豚肉、じゃが芋、 玉ねぎ、小麦粉、パン粉、キャベツ、ゆかり
22 木	華風スープ、赤魚の煮付、 白菜ののり和え	ご飯	牛乳 ビスケット	牛乳 ふかし芋	豚肉、人参、干椎茸、玉ねぎ、ほうれん草、赤魚、 ごぼう、白菜、のり
23 金	鶏肉の豆乳クリーム煮、 ほうれん草のツナ和え、みかん	ご飯	牛乳 せんべい	お茶 おにぎり	鶏肉、しめじ、里芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース、 豆乳、小麦粉、ほうれん草、白菜、ツナ、コーン
24 土	麻婆豆腐、もやしのサラダ	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 ボーロ	豆腐、豚肉、人参、ねぎ、玉ねぎ、干椎茸、もやし、 キャベツ、さつまあげ
26 月	大根と油揚げの味噌汁、 牛肉の甘辛煮、おからサラダ	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 重ね煮	大根、油揚げ、わかめ、牛肉、糸こんにゃく、玉ねぎ、 人参、おから、ブロッコリー、ハム
27 火	魚の団子汁、かぼちゃのそぼろ煮、 ブロッコリーの昆布和え	ご飯	牛乳 クッキー	クリーム チーズ和え	いわし、ごぼう、豆腐、人参、ねぎ、 かぼちゃ、鶏肉、ブロッコリー、キャベツ、塩昆布
28 水	味噌汁、ガリパタチキン、 しょうゆフレンチ	ご飯	牛乳 せんべい	飲むヨーグルト りんごジャム サンド	小松菜、玉ねぎ、人参、鶏肉、しめじ、白ねぎ、 じゃが芋、バター、もやし、きゅうり、さつまあげ
29 木	豆腐とほうれん草の味噌汁、肉団子、 スイートポテトサラダ、ブロッコリー	ご飯	牛乳 ビスケット	牛乳 変わり焼き	豆腐、ほうれん草、えのき茸、さつま芋、きゅうり、 ハム、人参、肉団子、ブロッコリー
30 金	チキンカレー、大豆サラダ、 バナナ	チキン カレーライス	牛乳 ビスケット	ヨーグルト	鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース、 大豆、焼き豚、きゅうり、キャベツ
31 土	肉うどん、 わかめと胡瓜のツナサラダ	うどん	牛乳 ボーロ	牛乳 せんべい	うどん、豚肉、人参、小松菜、玉ねぎ、きゅうり、 わかめ、ツナ

今月の行事



誕生祝いメニュー

15日