

令和5年  1月 給食献立表

【今月の目標】・・・好き嫌いなく何でも食べましょう。

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副食 (共通)	おやつ	
				10時(未満児)	3時(共通)
4	水		弁当の日	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/バナナマフィン
5	木	ご飯	※鶏肉の松風焼き 紅白なます 煮豆 具雑煮	牛乳/焼きりんご	牛乳/あんまん/果物
6	金	ご飯	しゅうまい ほうれん草のごま和え 水炊き風スープ	牛乳/ホットケーキ	牛乳/七草がゆ/果物
7	土	人参ご飯	ビーフン炒め 卵サラダ わかめスープ	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/さつま芋マフィン/果物
10	火	パン	皿うどん ひじきサラダ ミネストローネ	牛乳/黄粉団子	牛乳/いなり寿司/果物
11	水	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜サラダ 豆腐のすまし汁	牛乳/トースト	ヤクルト/ぜんざい/果物
12	木	ご飯	南瓜コロッケ 三色和え 野菜スープ	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/クレープ/果物
13	金	ご飯	おでん ブロッコリーサラダ きのこの味噌汁	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/人参入りドーナツ/果物
14	土	パン	マカロニグラタン フルーツ入りサラダ オニオンスープ	牛乳/ココア蒸しパン	牛乳/中華おこわ/果物
16	月	ご飯	豆腐ハンバーグ きゅうりの酢の物 クリームシチュー	牛乳/ホットケーキ	牛乳/チーズ蒸しパン/果物
17	火	わかめご飯	鶏の塩麴焼き 切り干し大根の煮物 きつねうどん	牛乳/卵焼き	牛乳/アメリカンドック/果物
18	水	ひじきご飯	魚の人参衣焼き 南瓜の天ぷら トマトのごま和え けんちん汁	牛乳/りんごのレーズン煮	ヤクルト/ミックスビザ/果物
19	木	ご飯	メンチカツ ブロッコリーのおかか和え さつま芋の味噌汁	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/あんこ巻き/果物
20	金	ご飯	酢どり ポテトサラダ 中華スープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/フレンチトースト/果物
21	土	パン	クリームスパゲティ ウィンナーの卵とじ ポテトスープ	牛乳/さつま芋バター	牛乳/鮭しそおにぎり/果物
23	月	ご飯	納豆餃子 五目きんぴら かぶのシチュー	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/お好み焼き/果物
24	火	パン	タンドリーチキン れんこんのマヨ和え ちゃんぽん	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/※いももち/果物
25	水	誕生会	 炊き込みご飯 エビカツ 野菜フリッター 和風サラダ 肉団子汁	牛乳/菓子	牛乳/パウンドケーキ/果物
26	木	ご飯	チキン南蛮 春雨サラダ 豆腐の五目汁	牛乳/煮りんご	牛乳/サクサククッキー/果物
27	金	ご飯	肉じゃが スパゲティサラダ 厚揚げの味噌汁	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/あんぱん/果物
28	土	ご飯	焼きそば 野菜のアーモンド和え チンゲン菜のスープ	牛乳/粉ふき芋	牛乳/チーズスティック/果物
30	月	ご飯	照り焼きミートボール コールスローサラダ ビーフシチュー	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/ごま団子/果物
31	火	ごまご飯	鶏の照り焼き 豆サラダ 野菜ラーメン	牛乳/ラスク	牛乳/さつま芋とりんごの春巻き

※は新メニューです。



あけましておめでとうございます



新しい年が始まりましたね。

お正月はおせち料理などごちそうを食べる機会が多くなり、大人も子供も生活のリズムが乱れがちになります。早寝早起きをし、バランスの良い食事で栄養をしっかりととり、疲れがたまらないようにしたいですね。

1月7日は、無病息災を願いながら、春の七草を使った七草粥を食べる日です。ビタミン、ミネラルの豊富な七草粥を食べ、疲れた胃腸を栄養たっぷりのお粥で休ませて、元気に過ごしていきたいですね。

今年も子どもたちの丈夫な身体づくりができるようおいしい給食を作っていくたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。