



1月のこんだて

【給食目標】

感謝の気持ちを持って食事をしよう。

吉井北保育園

令和3年1月1日

日	曜	こんだてめい	おやつ		
			9時(未満児)	3時(共通)	
4	月	ごはん 運試しカレーライス 野菜サラダ マカロニスープ キウイ	バナナ	牛乳	いりこ 煮豆
5	火	ゴマごはん 筑前煮 紅白なます ほうれん草のおひたし 白菜のすまし汁 みかん	マカロニあべかわ	牛乳	三色団子
6	水	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮 チンゲン菜の和え物 わかめのみそ汁 パイナップル	さつま芋煮	牛乳	ロールサンド
7	木	麦ごはん 豚肉の竜田揚げ 千切りキャベツ カブのそぼろ煮 けんちん汁 りんご	卵焼き	牛乳	七草粥
8	金	ごはん スコッチエッグ 彩り和え じゃが煮 コーンスープ バナナ	石垣団子	牛乳	ヨーグルト 非常用パン
9	土	ごはん 麻婆豆腐 春雨の酢の物 中華スープ	そうめん汁	牛乳	蒸し芋
12	火	ごはん ポテトオムレツ ゴマじゃこサラダ 里芋煮 春雨スープ キウイ	厚揚げ煮	牛乳	ぜんざい
13	水	ごはん 魚の照り焼き れんこん金平 和え物 白菜のみそ汁 みかん	ラスク	牛乳	チーズポテト
14	木	パン マカロニグラタン フレンチサラダ ポトフ りんご	磯辺卵焼き	牛乳	炊き込みおにぎり
15	金	わかめごはん 肉じゃが ちくわの磯辺揚げ 豆腐のみそ汁 バナナ	ミルクもち	牛乳	あんこパンケーキ
16	土	ごはん 白菜のクリームスパゲティ 野菜サラダ オニオンスープ	蒸し芋	牛乳	おやき
18	月	梅ごはん コーンクロック ブロッコリーのマヨ和え レバーの甘辛煮 大根のみそ汁 みかん	ごまトースト	牛乳	芋もち
19	火	ごはん うどんすき 二色和え すまし汁 りんご	人参ホットケーキ	牛乳	厚揚げ煮
20	水	ごはん すりみバーグ 高野豆腐の含め煮 野菜ソテー 団子汁 ぼんかん	こふき芋	牛乳	フレンチトースト
21	木	ごはん ちゃんぽん 花シュウマイ 小松菜の和え物 オレンジ	南瓜煮	牛乳	マカロニあべかわ りんご
22	金	混ぜごはん おでん ほうれん草のゴマ和え えのきのすまし汁 バナナ	ロールパン	牛乳	フライドポテト
23	土	ごはん 鶏の甘酢あんかけ 厚揚げ煮 かきたま汁 みかん	大豆煮	牛乳	石垣団子
25	月	ごはん カツの卵とじ 和え物 のっぺい汁 りんご	蒸しパン	牛乳	アップルパイ
26	火	人参ごはん 肉うどん かき揚げ 茶碗蒸し 白菜の和え物 パイナップル	豆腐煮	牛乳	カレーまん
27	水	ごはん 魚のムニエル 根菜のゴマサラダ 里芋のそぼろ煮 さつま汁 みかん	じゃが煮	牛乳	雑炊
28	木	誕生会 里芋ごはん チーズハンバーグ ツナサラダ ミネストローネ りんご	蒸し芋	ヤクルト	フルーツサンド
29	金	ゆかりごはん ささみフライ きゅうりとわかめの酢の物 ひじきの炒り煮 南瓜のみそ汁 バナナ	りんご煮	牛乳	そうめん汁
30	土	ごはん ロール白菜 きゅうりのゆかり和え わかめスープ	みたらし団子	牛乳	人参ドーナツ



あけましておめでとうございます！

今年も元気いっぱいの子供たちに負けないように美味しく楽しい食事を心を込めて作っていきたいと思います。

1月は寒さも厳しく体調も崩しやすい月です。あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、1日元気に過ごせるようにしていきましょう。



春の七草

七草粥に入れるのは「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」です。最近ではスーパーなどで便利な七草セットが売られています。気軽に試してみてくださいね。

