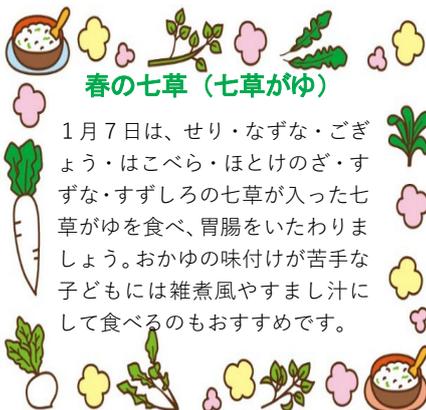


1月の給食だより

にまいばしこども園

日	曜日	昼食	おやつ	加り-	たんぱく質	脂質	塩分
1	水	元日					
2	木	お休み					
3	金	お休み					
4	土	手作り弁当・麦茶	ミニジュース・メープルマフィン				
6	月	鮭のチーズ焼き・糸こんにの炒め煮・胡瓜・みそ汁(なめこ・絹豆腐)・オレンジ	ブルーベリーサド・スキムミルク	422	27.4	15.0	1.9
7	火	のしどり・胡瓜のｺｺｯﾀﾞ・ﾄﾏﾄ・すまし汁(白菜・筍)・キウイ	さつま芋のﾚﾝ煮・お茶	359	14.2	12.4	0.9
8	水	ツナグラタン・海藻サラダ・粉ふき芋・ｽｰﾌﾟ(ｺｰﾝ・えのき)・ﾊｲﾝ	かき玉うどん	337	13.1	14.1	1.9
9	木	鶏の照り焼き・ちくわとキャバツの味噌和え・ほうれん草・すまし汁(椎茸・はんぺん)・グレープフルーツ	チーズ餃子・お茶	378	25.1	17.6	1.8
10	金	きな粉もち・チーズいそべもち・豆の天ぷら・大根サラダ・ｺｰﾝ・みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)・ﾊﾞﾅ	サイダーゼリー	292	6.6	13.2	0.8
11	土	手作り弁当・すまし汁(大根・わかめ)・オレンジ	フルーツゼリー・源氏パイ				
13	月	成人の日でお休み					
14	火	鱈のｸﾞｯﾀﾞ 揚げ・じゃが芋と枝豆ｸﾞｯﾀﾞ・キャンディーチーズ・ｽｰﾌﾟ(しめじ・もやし)・ｸﾞﾚｰﾌﾙｰﾂ	ｺｰﾝ入りお好み焼き・お茶	430	20.7	24.4	1.6
15	水	豚のさっぱり煮・七目納豆・ﾓﾂﾄﾞ・すまし汁(卵豆腐・にら)・りんご	バナナクレープ	389	20.6	18.2	1.4
16	木	さばの香り揚げ・春雨サラダ・もやし・みそ汁(ｷﾞﾞｯ・油揚げ)・みかん	梅干しじゃこチャーハン・お茶	533	22.0	29.7	1.7
17	金	ビーフカレー・わかめとツナのｸﾞｯﾀﾞ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｽｰﾌﾟ(ﾋｰﾓﾝ・ﾎﾞｰﾙ・ｸﾞｯ)・ﾊｲﾝ	2色フルーチェ	356	11.5	22.6	1.8
18	土	手作り弁当・ｽｰﾌﾟ(じゃが芋・ねぎ)・ﾊﾞﾅ	シュークリーム				
20	月	魚のﾏｽﾞﾞ 焼き・ひじきサラダ・ﾓﾂﾄﾞ・みそ汁(絹豆腐・長ねぎ)・キウイ	あんバターサド・スキムミルク	462	25.7	17.4	1.9
21	火	麻婆豆腐・切干大根と小松菜の洋風炒め・胡瓜・すまし汁(白菜・板ふ)・ﾊﾞﾅ	ロッククッキー	426	17.6	23.4	1.9
22	水	お誕生日会 🎂 3歳以上児はお箸のみ持たせてください。	お楽しみ	536	18.9	20.0	1.8
23	木	鮭の黄金焼き・うの花の煮物・ゆかり大根・すまし汁(もやし・まいたけ)・オレンジ	桜えびもち・お茶	443	19.9	17.8	1.9
24	金	豚肉ソースマリネ・ｺｰﾙｽﾛｰサラダ・南瓜・ｽｰﾌﾟ(卵・万能ねぎ)・ｸﾞﾚｰﾌﾙｰﾂ	たらこスパゲティ・お茶	350	16.5	15.1	1.9
25	土	手作り弁当・ｽｰﾌﾟ(玉ねぎ・ﾎｰｸﾞﾋﾞｯｽﾞ)・みかん	ヨーグルト・せんべい				
27	月	五目煮付け・ｷﾞﾞｯのおかか炒め・ﾓﾂﾄﾞ・すまし汁(しめじ・大根)・ﾊｲﾝ	ピザトースト・スキムミルク	395	23.3	15.7	1.9
28	火	鮭のｺｰﾌﾞﾘｯﾀﾞ・しょうゆﾌﾚﾝﾁ・粉ふき芋・みそ汁(椎茸・厚揚げ)・りんご	ココアプリン	371	19.0	20.0	0.9
29	水	野菜入り卵焼き・五目乾物さんぴら・ｷﾞﾞｯ・ｽｰﾌﾟ(ｺｰﾝ・ﾊﾞｰｺﾝ)・オレンジ	ヨーグルトﾄﾞｰﾅｯ・お茶	306	9.5	13.7	1.4
30	木	高野豆腐のいんろう煮・菜果ｸﾞｯﾀﾞ・ｺｰﾝ・みそ汁(人参・ｷﾞﾞｯ)・みかん	焼きそうめん・お茶	355	16.3	16.7	1.9
31	金	さばの味噌煮・南瓜サラダ・ﾄﾏﾄ・すまし汁(にら・卵)・ﾊﾞﾅ	牛乳すいとん	379	19.2	16.9	1.9

※仕入れ状況により、献立内容が変更になる場合があります。



春の七草 (七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

根菜を食べよう

身体を温める作用のある根菜を食べましょう。にんじん、ごぼう、かぶ、さつまいも等の旬の野菜をシチューやスープなどにして食べると美味しく身体もポカポカになりますよ。



お知らせ

- ・8日(水) おにぎりの日
(ひよこ、たんぼぼ、もも組は園で準備します)
- ・10日(金) もちつき会
エプロン、マスク、三角巾を持ってきてください。
(3歳以上児のｸﾞｯでおもちが苦手なお子さんはごはんを持ってきてください。)
- ・22日(水) お誕生日会