

令和4年度		1月 献立表		女塚保育園				
今月の目標		家族そろって楽しい食事！！				上段: 1, 2歳児のおやつ		
月	火	水	木	金	土	給食だより		
		4 牛乳、小魚せんべい おかめうどん 伊達巻き 黒豆 三色なます 田作り いちご 牛乳、シュガーラスク	5 豆乳、カルシウムせんべい 豚肉丼 小松菜のおかか和え オレンジ 味噌汁(白菜、生揚げ) 牛乳、焼きうどん	6 お楽しみ交流会 牛乳、塩せんべい バターロール 鮭のマヨネーズ焼き 水菜サラダ りんご マッシュルームスープ 牛乳、メープルビスケット	7 七草 牛乳、クッキー クリームスパゲティ ブロッコリーサラダ グレープフルーツ ポパイスープ 牛乳、七草とホタテの混ぜご飯	お正月 1月は、天も地も人々も ゆったりとなごみ、仲睦ま じく過ごす月(睦月)とい われています。家族で新 年を迎えられた喜びを分 ち合い、新たな気持ち で1年を始めましょう。 		
9	成人の日 10 豆乳、塩せんべい わかめご飯 ぶり大根 ブロッコリーの胡麻和え ミニトマト みかん さつま芋と舞茸の味噌汁 牛乳、米粉蒸しパン	11 牛乳、カルシウムせんべい 味噌ラーメン 揚げボール煮 きゅうり漬け パナナ 小魚 牛乳、鏡もちクッキー	12 豆乳、小魚せんべい ご飯 肉じゃが煮 もやし酢 りんご 味噌汁(なめこ、三つ葉) 牛乳、おでん	13 牛乳、クッキー バターロール 鶏のオーロラ焼き カリフラワーサラダ いちご 小松菜とベーコンのスープ 牛乳、おかか海苔巻き、スルメ	14 牛乳、ビスケット 牛卵とじ丼 青梗菜の和え物 オレンジ 豆腐の澄まし汁 牛乳、パナナスコーン			
16	牛乳、塩せんべい ご飯 煮魚 水菜と竹輪の和え物 ミニトマト みかん 味噌汁(キャベツ、油揚げ) 牛乳、ピザ餃子	17 豆乳、小魚せんべい 焼そば バンバンジーサラダ パナナ 海藻スープ 牛乳、菜飯おにぎり、スルメ	18 牛乳、ビスケット ハヤシライス 蓮根サラダ オレンジ 小魚 牛乳、かき玉にゆうめん	19 誕生日会 豆乳、せんべい バターロール 豚肉の味噌カツ 千切りレタス マカロニサラダ りんご コーンクリームスープ 麦茶、お楽しみケーキ	20 牛乳、クッキー 炊き込みご飯 ウインナー ほうれん草の海苔和え いちご 豆乳味噌汁 牛乳、レモンクッキー	七草 七草粥は1月7日の人日(じん じつ)の節句に食べます。昔 は、1月6日を年取りと言って7 日を折り日として新しい年が始 まると考えていたため、この日 に『1年間外敵が来ないように』 と、祈っていたそうです。最近 では、正月のご馳走に疲れた 胃を休めるために七草粥を食 べるというのが一般的になっ ています。昔の人は胃を休め るということよりも、魔除けを願 う気持ちのほうが強かったよう です。 		
23	牛乳、クッキー キッズビビンバ カリカリきゅうり りんご ワンタンスープ 牛乳、すいとん汁	24 豆乳、塩せんべい スパゲティミートソース 根菜サラダ パナナ 豆腐スープ 牛乳、きな粉トースト	25 牛乳、ビスケット ご飯 肉団子の甘酢あん 人参の土佐煮 ゆでブロッコリー オレンジ 五目味噌汁 牛乳、干し芋、いちご	26 豆乳、せんべい バターロール 鶏の香草焼き パプリカサラダ りんご かぶとホタテのスープ 牛乳、いなりご飯、スルメ	27 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 魚の塩麹焼き 刻み昆布の炒り煮 ミニトマト オレンジ 味噌汁(小松菜、しめじ) 牛乳、あんこクッキー		28 牛乳、小魚せんべい チキンライス キャベツとツナのサラダ みかん 里芋のミルクスープ 麦茶、クラッカーサンド	
30	牛乳、ビスケット ご飯 豚肉の生姜焼き スイートポテトサラダ ミニトマト オレンジ 大根の味噌汁 牛乳、もちもちパン	31 豆乳、塩せんべい 食パン(ジャム) ビーフシチュー グリーンサラダ いちご 小魚 牛乳、カリカリ梅の混ぜご飯 スルメ						

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均: 3歳以上児/エネルギー592kcal タンパク質23.5g 3歳未満児/エネルギー503kcal タンパク質20g