



# 1月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 平成30年1月4日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
4	木	牛乳 マンナ	いなかうどん もも缶	牛乳 ベジータクラッカー
5	金	牛乳 こんがりサクサク	マーボー丼 ナムル りんご	牛乳 チーズ・揚小丸
6	土	牛乳 ビスケット	和風スパゲティ 焼きポテト バナナ	牛乳 ビスケット
9	火	牛乳 バナナ	鶏肉の竜田揚げ 七草入りごまあえ 納豆	牛乳 ポンスケ
10	水	牛乳 シガーフライ	ぶりの照り焼き 五色炒め 大根のすまし汁	牛乳 ぜんざい
11	木	牛乳 乳ボーロ	肉じゃが 水菜とちりめんの和え物 焼きのり パイン缶	牛乳 黒豆の豆乳蒸しパン
12	金	牛乳 プチスナック	豆乳コーンシチュー カリフラワーのごま塩サラダ みかん	牛乳 ココナッツサブレ
13	土	牛乳 ビスケット	カレーうどん 青菜と切干大根のサラダ オレンジ	牛乳 ビスケット
15	月	牛乳 コーンフレーク	厚揚げの和風あんかけ きざみ昆布のじゃこ煮 すまし汁	牛乳 ぼたぼた焼き
16	火	牛乳 アスパラガス	魚の磯辺揚げ 七福なます 麩のみそ汁	牛乳 アーモンドクッキー
17	水	牛乳 アンパンマンビスケット	五目煮 青菜のおひたし ミートボール もも缶 (3未 梅ちりごはん)	牛乳 ピザトースト
18	木	牛乳 ルヴァン	赤飯 松風焼き かぶのゆかりあえ のっぺい汁 みかん	牛乳 小魚・野菜かりんとう
19	金	牛乳 こんがりサクサク	ポトフ 白菜とツナのサラダ 手作りふりかけ ウインナー	牛乳 つぶつぶベジタブル
20	土	牛乳 ビスケット	和風スパゲティ 焼きポテト オレンジ	牛乳 ビスケット
22	月	牛乳 マンナ	五目汁 キャベツの酢の物 チキンナゲット パイン缶	牛乳 ポンスケ
23	火	牛乳 バナナ	鶏肉の竜田揚げ 七草入りごまあえ 納豆	牛乳 青菜のおにぎり
24	水	牛乳 シガーフライ	肉じゃが 水菜とちりめんの和え物 焼きのり りんご	牛乳 芋ぜんざい
25	木	牛乳 ルヴァンクラシカル	ぶりの照り焼き 五色炒め 大根のすまし汁	牛乳 さつまいもとりんごのきんとき
26	金	牛乳 プチスナック	マーボー丼 ナムル みかん	牛乳 たつまき
27	土	牛乳 ビスケット	焼きそば バナナ	牛乳 ビスケット
29	月	牛乳 ルヴァン	厚揚げの和風あんかけ きざみ昆布のじゃこ煮 すまし汁	牛乳 シュガーサンド
30	火	牛乳 プチスナック	魚の磯辺揚げ 七福なます 麩のみそ汁	牛乳 黒豆の豆乳蒸しパン
31	水	牛乳 アンパンマンビスケット	五目煮 青菜のおひたし ミートボール みかん (3未 梅ちりごはん)	牛乳 アーモンドクッキー

## 給食だより



1月の献立から ~調理の工夫で食べやすく~

### ☆白菜とツナのサラダ

サラダ(はくさい・にんじん・きゅうり・とうもろこし)にツナ缶とマヨネーズでうま味をプラス

### ☆ナムル

ゆで野菜(にんじん・ほうれんそう・もやし)に白ごまとごま油としょうゆで風味づけ

### ☆かぶのゆかりあえ

ゆで野菜(かぶ・きゅうり・にんじん)をゆかりであえて味にアクセント

### ☆青菜のおひたし

ゆで野菜(青菜・もやし)にかつお節でうま味をプラス、しょうゆで香りづけ



### 食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力  
アップ

ビタミン、ミネラルの多い  
食材…緑黄色野菜や果物

体力を  
つける

発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど