

1月の予定献立表



発行日：令和元年 12月27日

作成者：フェルマータ小規模保育園

給食だより

	月	火	水	木	金	土
午前おやつ			1	2	3	4
昼食			元日	休演日	休演日	お弁当の日
午後おやつ						
延長おやつ						
午前おやつ	6	7	8	9	10	11
昼食	牛乳・ビスケット ポークカレー 切干大根のさっぱり和え バナナ	牛乳・ビスコ ごはん 花麩のすまし汁 ぶりの照り焼き 五目煮豆	牛乳・せんべい ごはん ビーフンスープ 鶏肉のケチャップ炒め キャベツのツナ和え	牛乳・クラッカー ごはん 豆腐のすまし汁 さわらのお好み焼き風 千草和え	牛乳・ウエハース 味噌ラーメン 根菜の甘辛炒め みかん	牛乳・ポーロ 中華丼ぶり チンゲン菜スープ りんご
午後おやつ	牛乳・りんごきんとん	お茶・七草粥	牛乳・じゃこトースト	牛乳・いちご蒸しパン	牛乳・野菜カステラ	牛乳・白い風船
延長おやつ	ウエハース	せんべい	クラッカー	ビスコ	ビスケット	きな粉菓子
午前おやつ	13	14	15	16	17	18
昼食	成人の日	牛乳・ビスコ ハヤシライス 切干大根とひじきのサラダ ヨーグルト	牛乳・せんべい ごはん かぶの味噌汁 豚肉のしょうが焼き 小松菜のサラダ	牛乳・クラッカー ごはん じゃが芋のスープ 鶏肉のレモンづけ 大豆とチーズサラダ	【食育の日】 ごはん ゆばのすまし汁 赤魚の西京焼き 赤こんにゃく入り金平	牛乳・ポーロ ホットドッグ 鶏肉と野菜のスープ バナナ
午後おやつ		牛乳・きなこマカロニ	牛乳・さつまいもぜんざい	お茶・焼きうどん	牛乳・みかん豆乳寒天	牛乳・ホームパイ
延長おやつ		せんべい	クラッカー	ビスコ	ビスケット	きな粉菓子
午前おやつ	20	21	22	23	24	25
昼食	牛乳・ビスケット 豚丼 里芋のみそ汁 ブロッコリーのごま和え オレンジ	牛乳・ビスコ ごはん かぼちゃの豆乳味噌汁 白身魚の香味揚げ キャベツの酢の物	牛乳・せんべい ごはん 大根としめじのすまし汁 レバーとじゃが芋の甘辛煮 小松菜のおかか和え	牛乳・クラッカー ごはん キャベツのクリームスープ さけのムニエル さつま芋のマーレード煮	牛乳・ウエハース ごはん ウインナーと野菜のスープ 鶏肉のチーズ焼き コールスローサラダ	牛乳・ポーロ ほうれん草の和風スパゲティ かぼちゃのスープ フルーツヨーグルト
午後おやつ	牛乳・さつまいものバター焼き	牛乳・クッキー	牛乳・フルーツサンド	牛乳・大根もち	牛乳・小松菜蒸しパン	牛乳・どうぶつビスケット
延長おやつ	ウエハース	せんべい	クラッカー	ビスコ	ビスケット	きな粉菓子
午前おやつ	27	28	29	30	31	
昼食	牛乳・ビスケット わかめごはん おでん 白菜のごま和え みかん	牛乳・ビスコ 魚肉チャーハン きのこスープ 豚肉と春雨の中華煮 フルーツゼリー	牛乳・せんべい 食パン ミネストローネ かぼちゃの和風米粉グラタン りんご	牛乳・クラッカー ごはん なめこの味噌汁 白身魚の竜田揚げ ひじきと厚揚げの煮物	牛乳・ウエハース ごはん 豆腐の味噌汁 焼き鶏風 梅ドレッシングサラダ	
午後おやつ	牛乳・ぶどうゼリー	牛乳・りんご蒸しパン	お茶・鮭おにぎり	牛乳・フライドポテト	お茶・ピザトースト	
延長おやつ	ウエハース	せんべい	クラッカー	ビスコ	ビスケット	

早いもので、もうすぐ新年を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きますが体調をしっかりと整え、元気にお正月を迎えたいですね。

【お正月料理】

★おせち
お正月に食べるお祝いの料理。「めでたさが重なるように」との願いを込めて重箱に詰めます。

★お雑煮
みそ汁やすまし汁の中にもちを入れた料理で、1年の無事を祈り食べる伝統的な料理です。

★七草粥
春の七草(すずな・すずしろ・ほとけのざ・ごぎょう・はこべら・せり)を炊いたおかゆ。無病息災を願って食べます。

★鏡開き
鏡餅には神様の魂が宿っているとされるため、鏡餅を食べることでその力を授けてもらい、1年の無病息災を願います。

【食育の日 近畿地方】
滋賀県には様々な郷土料理がありますが、“赤こんにゃく”もその一つです。諸説ありますが、派手好みの武将・織田信長が赤く染めたのが由来とも言われています。

献立平均給与栄養量

1食あたり - 490 kcal
たんぱく質 20.1g

☆献立を変更する場合がございます。