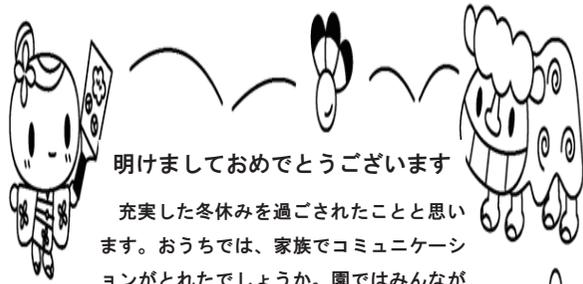


1がつこんだて



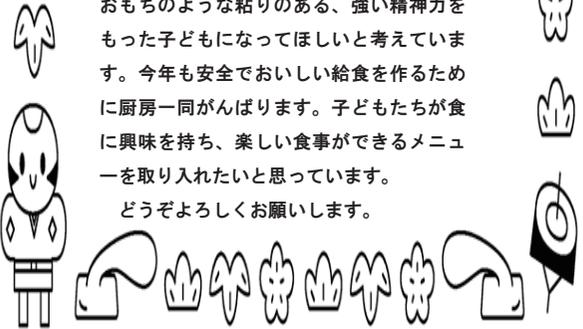
平成 27 年 1 月 5 日 織笠保育園



明けましておめでとうございます

充実した冬休みを過ごされたことと思います。おうちでは、家族でコミュニケーションがとれたでしょうか。園ではみんながおもちのような粘りのある、強い精神力をもった子どもになってほしいと考えています。今年も安全でおいしい給食を作るために厨房一同がんばります。子どもたちが食に興味を持ち、楽しい食事ができるメニューを取り入れたいと思っています。

どうぞよろしくをお願いします。



旬の食材を食べましょう

冬野菜を使った鍋ものがおいしい季節です。冬の野菜は甘みも出て柔らかくおいしく、体を温める野菜（大根、白菜、ねぎ）がたくさん出てきます。寒さや風邪に負けない体力をつけるためにしっかりと冬の野菜を食べましょう。



1月23日
(金)はお誕生会です。お弁当はいりません。(箸セット、おしぼりはお願いします)

誕生会のメニュー

- ★ハンバーガー ★スープ
- ★スイートポテトサラダ ★フルーツ盛り合わせ
- ★スパゲティーナポリタン



※お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ちください。
※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価		
			全 園 児			未満児	以上児	
1	木		年 始 休 み					
2	金							
3	土							
4	日							
5	月	牛乳・ウエハース	チーズハンバーグ・和風スパゲティ	・ 茹でブロッコリー・味噌汁・果物	りんごのコンポート	593	484	
6	火	豆乳・リッツ	肉じゃが・シルバーサラダ	・ ちくわの三陸わかめ揚げ・味噌汁・果物	プリン	588	406	
7	水	牛乳・バナナ	鶏肉のマーマレード焼き	・ ポテトサラダ・トマト・スープ・果物	牛乳・ふかし芋	487	314	
8	木	牛乳・えびせん	一口おむすび	・ 豚汁・漬物・果物	牛乳・ドーナツ	453	435	
9	金	牛乳・クッキー	ブリの照り焼き	・ りんごのサラダ・南瓜の天ぷら・味噌汁・果物	牛乳・小魚せんべい	530	402	
10	土	牛乳・せんべい	カレーライス	・ ミニジュース・果物	牛乳・お菓子			
11	日							
12	月							
13	火	牛乳・ビスコ	豚肉の生姜焼き	・ ビーフソテー・枝豆・味噌汁・果物	牛乳・りんごケーキ	567	428	
14	水	豆乳・卵ボーロ	サバの黄金焼き	・ じゃが芋の炒め煮・しょうゆフレンチ・味噌汁・果物	ゼリー	521	361	
15	木	牛乳・サブレ	鶏肉の唐揚げ	・ 涼伴三糸・ブロッコリーソテー・味噌汁・果物	ジョア・ウエハース	513	381	
16	金	フルーツヨーグルト	鮭のレモン焼き	・ 南瓜サラダ・青菜の板かま和え・味噌汁・果物	牛乳・青のりラスク	472	333	
17	土	牛乳・プリッツ	サンドイッチ	・ スープ・果物	牛乳・お菓子			
18	日							
19	月	牛乳・リッツ	シーチキン入り厚焼き卵	・ 春雨ソテー・ごぼうサラダ・味噌汁・果物	牛乳・ミニクリームパン	613	489	
20	火	豆乳・せんべい	豚肉のごまだれ焼き	・ マカロニサラダ・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物	麦茶・おにぎり	560	400	
21	水	牛乳・ウエハース	タラのオランダ揚げ	・ 五目大豆煮・もやしのナムル・スープ・果物	牛乳・バームクーヘン	474	308	
22	木	牛乳・えびせん	擬製豆腐	・ フレンチサラダ・さつま芋の甘煮・味噌汁・果物	ヨーグルト	468	300	
23	金	ゼリー	誕 生 会			苺クリーム	576	614
24	土	牛乳・クッキー	卵とじうどん	・ ミニジュース・果物	牛乳・お菓子			
25	日							
26	月	牛乳・ビスケット	鮭のフライ	・ 大豆サラダ・もやしのゆかり和え・味噌汁・果物	牛乳・小豆のケーキ (モグモグデー)	629	486	
27	火	牛乳・ビスコ	エビグラタン	・ グリーンサラダ・トマト・スープ・果物	牛乳・かりんとう	490	321	
28	水	牛乳・卵ボーロ	鶏肉のさっぱり焼き	・ 千切り野菜の炒め煮・ジャーマンポテト・味噌汁・果物	牛乳・ごま団子	517	361	
29	木	豆乳・サブレ	タラの洋風焼き	・ 五目きんぴら・和風サラダ・味噌汁・果物	野菜ジュース・ビスケット	450	354	
30	金	牛乳・プリッツ	マーボー豆腐	・ 春雨サラダ・ポイルウインナー・スープ・果物	牛乳・パイ菓子	489	331	
31	土	牛乳・ジャムトースト	鶏肉の甘辛煮	・ スパゲティ	・ サラダ・スープ・果物	牛乳・お菓子		

※以上児のカロリーは副食給食のみのカロリーとなっており、主食（ご飯）のカロリーは含まれていません。
※（参考）主食・ご飯 110g（目安量）のカロリーは 185kcal です