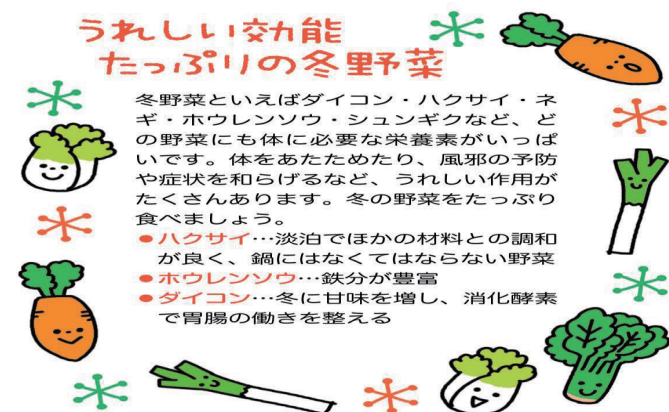


1月こんだてひょう

平成 29 年 1 月 1 日 社会福祉法人三心会 豊間根保育園



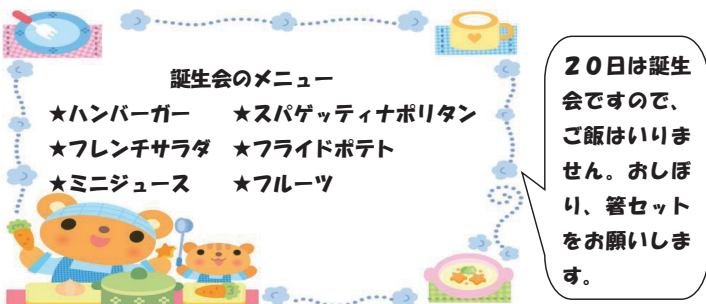
新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。
1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。生活リズムを整えるためにも
温かい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。
給食室でも、おいしく楽しい食事を心をこめて作っていききたいと思いますので、よろ
しくお願いします。



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

今月のカミカミメニュー：五目大豆煮・きんぴらごぼう・山田せんべい・カミカミ昆布



誕生会のメニュー

- ★ハンバーガー
- ★スパゲッティナポリタン
- ★フレンチサラダ
- ★フライドポテト
- ★ミニジュース
- ★フルーツ

20日は誕生会ですので、ご飯はいりません。おしぼり、箸セットをお願いします。

- ※ 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	日					
2	月					
3	火					
4	水	牛乳・ハーベスト	揚げ豆腐・和風サラダ・枝豆・味噌汁・果物	牛乳・バームクーヘン	477	480
5	木	麦茶・ウエハース	鮭のレモン焼き・ポテトサラダ・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物	牛乳☆りんごケーキ	531	657
6	金	ジュース・せんべい	野菜のメンチカツ・大根とツナのサラダ・トマト・味噌汁・果物	ジョア・クッキー	484	518
7	土	ヨーグルト	ちゃんぽんうどん・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
8	日					
9	月		成 人 の 日			
10	火	牛乳・たべっこ動物	鶏肉の味噌漬け焼き・大豆サラダ・ブロッコリーのツナ和え・すまし汁・果物	ジョア・山田せんべい	553	587
11	水	ジュース・せんべい	マーボー豆腐・中華サラダ・ちくわの磯部揚げ・味噌汁・果物	牛乳☆ブルーベリーケーキ	593	652
12	木	麦茶・ブリッツ	鮭フライ・五目大豆煮・野菜のゆかり和え・味噌汁・果物	牛乳☆フレックファッジ	511	631
13	金	牛乳・クラッカー	カレーライス・コーンサラダ・ポイルウインナー・牛乳・果物(みずき団子作り)	ジュース・ビスケット	608	644
14	土	ヨーグルト	きつねうどん・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
15	日					
16	月	牛乳・ビスケット	サバの黄金焼き・ひじき煮・ナムル・味噌汁・果物	牛乳☆ごまトースト	601	636
17	火	ジュース・ビスコ	チキンカツ・ブロッコリーと卵のサラダ・トマト・味噌汁・果物	牛乳・ミニクリームパン	545	615
18	水	牛乳・ハーベスト	五目卵焼き・マカロニサラダ・枝豆・味噌汁・果物	ジョア・かりんとう	525	533
19	木	カルピス・ウエハース	鮭の照り焼き・千切り野菜の炒め煮・きゅうりの中華和え・すまし汁・果物	牛乳☆シュガーラスク	442	494
20	金	牛乳・サブレ	誕 生 会	プリン・ウエハース	608	624
21	土	ヨーグルト	タコライス・スープ・果物	麦茶・お菓子		
22	日					
23	月	牛乳・たべっこ動物	鶏肉の照り焼き・春雨ソテー・茹でブロッコリー・味噌汁・果物	ジョア・せんべい・カミカミ昆布	486	504
24	火	カルピス・ブリッツ	ちくわの三色揚げ・きんぴらごぼう・お浸し・味噌汁・果物	牛乳☆ツナポテトケーキ	470	528
25	水	牛乳・クラッカー	チーズハンバーグ・スパゲッティサラダ・トマト・スープ・果物	ミニジュース・クッキー	537	555
26	木	ジュース・ビスケット	タラのパン粉焼き・大根サラダ・枝豆・味噌汁・果物	牛乳☆黒糖蒸しパン	523	568
27	金	牛乳・ビスコ	ミートボール・フレンチサラダ・ジャーマンポテト・味噌汁・果物	ヨーグルト・ウエハース	493	537
28	土	ヨーグルト	ドライカレー・スープ・果物	麦茶・お菓子		
29	日					
30	月	牛乳・ハーベスト	豚肉の生姜焼き・ごぼうサラダ・さつま芋の天ぷら・味噌汁・果物	牛乳☆かぼちゃケーキ	646	684
31	火	麦茶・ウエハース	サバの竜田揚げ・ビーフンソテー・トマト・味噌汁・果物	牛乳・ミニクロワッサン	473	585