



給食だより



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---|---|--|--|
| | 1 年始休暇 | 2 年始休暇 | 3 年始休暇 | 4 雑煮・三色なます・根菜煮・みかん 〔9時〕牛乳・ビスコ 〔3時〕牛乳・豆腐マフィン | 5 牛丼・漬け物・ほうれん草のゴマ和え・バナナ 〔9時〕牛乳・せんべい 〔3時〕自家製飲むヨーグルト・お米パン |
| 7 のっぺい汁・焼き魚・もやし の酢の物・みかん 〔9時〕牛乳・せんべい 〔3時〕七草がゆ | 8 豚肉のチーズガーリック焼き・ ビーンズサラダ・かき玉汁・バナナ 〔9時〕自家製飲むヨーグルト・クッキー 〔3時〕牛乳・レーズン蒸しパン | 9 厚揚げの煮物・キャベツの 和え物・味噌汁・リンゴ 〔9時〕牛乳・ポーロ 〔3時〕牛乳ゼリー | 10 誕生会 焼きそばパン・からあげ・ ポテトサラダ・ポイルブロッコリー・白菜とベーコンのスープ・みかん 〔9時〕牛乳・ウエハース 〔3時〕さつま芋のチーズケーキ | 11 焼肉風炒め・ナムル・ワカメスープ・バナナ 〔9時〕牛乳・あられ 〔3時〕ぜんざい | 12 カレーライス・福神漬け・ 海藻サラダ・みかん 〔9時〕牛乳・ビスコ 〔3時〕自家製飲むヨーグルト・シュガーパン |
| 14 成人の日 | 15 ぎせい豆腐・ポイル野菜・ シーチキンサラダ・もずくスープ・バナナ 〔9時〕自家製飲むヨーグルト・ビスコ 〔3時〕きつねうどん | 16 ベーコンとじゃが芋の仲良し煮・ ひじきの酢の物・味噌汁・みかん 〔9時〕牛乳・ビスケット 〔3時〕牛乳・きな粉団子 | 17 チンジャオロース・ポパイ サラダ・根菜スープ・リンゴ 〔9時〕牛乳・あられ 〔3時〕牛乳・手作りパン | 18 ささみの天ぷら・ポイル野菜・ 高野豆腐の煮物・味噌汁・みかん 〔9時〕牛乳・せんべい 〔3時〕フルーツヨーグルト | 19 ポトフ・鮭のチーズ焼き・ 小松菜の和え物・バナナ 〔9時〕牛乳・せんべい 〔3時〕自家製飲むヨーグルト・チョコパン |
| 21 中華丼・漬け物・味噌サ ラダ・リンゴ 〔9時〕牛乳・あられ 〔3時〕牛乳・ひじきトースト | 22 カルシウムハンバーグ・ポ イルブロッコリー・白菜のおかか 和え・澄まし汁・みかん 〔9時〕自家製飲むヨーグルト・ せんべい 〔3時〕チャンポン | 23 すき焼き風煮・かまぼこの 酢の物・味噌汁・バナナ 〔9時〕牛乳・せんべい 〔3時〕リンゴゼリー | 24 鶏肉の味噌炒め・大根の和え 物・澄まし汁・リンゴ 〔9時〕牛乳・ビスコ 〔3時〕牛乳・シリアルおこし | 25 トンカツ・ポイル野菜・ス パゲティーサラダ・味噌汁・ みかん 〔9時〕牛乳・ポーロ 〔3時〕牛乳・かるかん | 26 鶏団子スープ・切り干し大 根の煮物・ちくわの酢の物・ バナナ 〔9時〕牛乳・せんべい 〔3時〕自家製飲むヨーグルト・ メロンパン |
| 28 ハヤシライス・福神漬け・ コールスローサラダ・リンゴ 〔9時〕牛乳・ビスコ 〔3時〕ミートスパゲティ | 29 タンドリーチキン・うま煮・ 澄まし汁・みかん 〔9時〕自家製飲むヨーグルト・ せんべい 〔3時〕牛乳・アメリカンドッグ | 30 魚の松前煮・水菜の和え 物・春雨スープ・バナナ 〔9時〕牛乳・あられ 〔3時〕カルビスポンテ | 31 肉野菜炒め・マカロニサ ラダ・味噌汁・みかん 〔9時〕牛乳・ポーロ 〔3時〕牛乳・チヂミ | あけまして おめでとう ございます | |

12月誕生会メニュー

- ・ビビンバ
- ・焼きポテト
- ・ワカメスープ
- ・みかん
- ・リンゴ

クリスマス会メニュー

- ・おにぎり
- ・ハンバーグ
- ・からあげ
- ・ナポリタン
- ・筑前煮
- ・付け合わせ (ミニトマト・ブロッコリー・人参グラッセ)
- ・フルーツ (みかん・イチゴ・リンゴ・さくらんぼ)
- ・ポテトサラダ
- ・焼き鮭
- ・ほうれん草のゴマ和え
- ・味噌汁

(おやつ) ・クリスマスケーキ



(おやつ)
・ブラウニー

今月の郷土料理
1/25(金)のおやつは鹿児島県の
「かるかん」です。

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましよう。

