



メニュー

給食だより

令和4年度
1月号
中央こども園



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
年始休み	年始休み	牛肉とごぼうの炒め煮・ワカメとコーンのサラダ・かぶの味噌汁・みかん	鶏肉と厚揚げの卵とじ・中華風和え・すまし汁・リンゴ	トンカツ・ポイルキャベツ・ちりめん酢の物・じゃが芋の味噌汁・バナナ	ハヤシライス・福神漬け・レンコンサラダ・いちご
		〔9時〕 ①牛乳・黒かりんとう ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕牛乳 さつま芋入り黒糖蒸しパン	〔9時〕 ①牛乳・ひねり揚 ②牛乳・黒かりんとう 〔3時〕焼きビーフン	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕七草粥	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト ミルクスティックパン
9	10	11	12	13	14
成人の日	ちゃんちゃん焼き・ブロッコリーのゴマしょうゆ和え・すまし汁・リンゴ	八宝菜・水菜入りサラダ・さつま芋の味噌汁・みかん	大豆のチリコンカン・野菜のピーナッツ和え・もずくスープ・バナナ	豆腐のまり揚げ・ポイルブロッコリー・きゅうりと油揚げの酢の物・南瓜の味噌汁・いちご	野菜のトロトロスープ・きのこソテー・キウイ
	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ ②飲むヨーグルト・英字ビスケット 〔3時〕牛乳 ドライカレーサンド	〔9時〕 ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・カルシウムウエハース 〔3時〕せんざい	〔9時〕 ①牛乳・カルシウムウエハース ②牛乳・ミックスせんべい 〔3時〕牛乳 リンゴのホットケーキ	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕ちゃんぽん	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト ハムチーズパン
16	17	18	19	20	21
カレーライス・福神漬け・コールスローサラダ・キウイ	ぎせい豆腐・ミニトマト・小松菜のおかか和え・すまし汁・みかん	牛肉とレンコンの炒め物・ナムル・厚揚げの味噌汁・いちご	マーボー白菜・ひじきと切り干し大根のごまじゃこサラダ・中華風かき玉スープ・キウイ	ブリの竜田揚げ・枝豆・ドレッシング和え・すまし汁・バナナ	親子丼・たくあん・エビときゅうりのマリネ・リンゴ
〔9時〕 ①牛乳・黒かりんとう ②牛乳・ミレービスケット 〔3時〕牛乳 シリアルおこし	〔9時〕 ①牛乳・つな揚 ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕牛乳 大学芋	〔9時〕 ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・カルシウムウエハース 〔3時〕たこ焼き	〔9時〕 ①牛乳・ひねり揚 ②牛乳・ミックスせんべい 〔3時〕おでん	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 ちんすこう	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト おからと豆乳のドーナツ
23	24	25	26	27	28
ブルコギ丼・たくあん・チロリアンサラダ・キウイ	サバの味噌煮・ひじきの酢の物・すまし汁・いちご	鶏のマヨネーズ焼き・海藻サラダ・油揚げの味噌汁・バナナ	豚肉とキャベツの中華煮・ほうれん草の納豆和え・すまし汁・リンゴ	青のり風味の唐揚げ・紅白なます・ナスの味噌汁・みかん	つみれ汁・栄養きんぴら・キウイ
〔9時〕 ①牛乳・つな揚 ②牛乳・黒かりんとう 〔3時〕牛乳 おふラスク	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・黒かりんとう ②飲むヨーグルト・つな揚 〔3時〕牛乳 ココアクッキー	〔9時〕 ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・英字ビスケット 〔3時〕チヂミ	〔9時〕 ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・カルシウムウエハース 〔3時〕わかめうどん	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 小豆蒸しパン	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト コーンパン
30	31				
シチュー・ソーセイジソテー・バナナ	鶏のつくね焼き・ポイルブロッコリー・きゅうりとワカメの甘酢和え・なめこの味噌汁・いちご				
〔9時〕 ①牛乳・カルシウムウエハース ②牛乳・ミックスせんべい 〔3時〕カリカリいりこ きつねおにぎり	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・黒かりんとう ②飲むヨーグルト・ミレービスケット 〔3時〕牛乳 トライフル				



今月の野菜は 白菜 です
1月11日(水) 八宝菜



毎月のケーキ
1月12日(木) リンゴのホットケーキ



行事食
1月7日(土) 七草粥
1月11日(水) 鏡開き

春の七草

七草がゆには、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、朝ご飯に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。最近で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ょう。



明けましておめでとうございます

