



メニュー

給食だより

令和5年度
1月号
中央こども園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
年始休み	年始休み	年始休み	麻婆白菜・ほうれん草のゴマ和え・すまし汁・バナナ	豚ヒレのカラー揚げ・ミニマト・ちりめん酢の物・里芋の味噌汁・いちご	相性味噌汁・ブロッコリーのおかか和え・みかん
			〔9時〕 ①牛乳・ミックスせんべい ②牛乳・ひねり揚げ 〔3時〕牛乳 マカロニきな粉	〔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 メロンパン
8	9	10	11	12	13
成人の日	照り焼きチキン・枝豆・和風サラダ・厚揚げの味噌汁・リンゴ	豚肉の生姜焼き・ナムル・すまし汁・キウイ	水菜と牛肉の炒め物・ちくわ入り和え物・チンゲン菜の味噌汁・バナナ	魚のフライ・ポイルブロッコリー・ササミ入り酢の物・なめこの味噌汁・みかん	ハヤシライス・福神漬け・きのこベーコンのソテー・いちご
	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ミレービスケット ②飲むヨーグルト・英字ビスケット 〔3時〕田作り 中華おこわ	〔9時〕 ①牛乳・きなこせんべい ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕牛乳 チーズケーキ (いちごソースがけ)	〔9時〕 ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・きなこせんべい 〔3時〕牛乳 ぜんざい	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕焼きビーフン	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト ツナパン
15	16	17	18	19	20
武者汁・ほうれん草と卵の炒め物・リンゴ	魚の梅マヨ焼き・ポイルブロッコリー・中華風和え・白菜の味噌汁・バナナ	焼き肉風炒め・大根の酢の物・あさの味噌汁・いちご	豚肉とキャベツの中華煮・ツナの和え物・すまし汁・キウイ	青のり風味の唐揚げ・ミニマト・ワカメの酢の物・かぶと油揚げの味噌汁・バナナ	そぼろ丼・たくあん・小松菜のゴママヨサラダ・みかん
〔9時〕 ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・ひねり揚げ 〔3時〕カリカリいりこ きんぴらご飯	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ ②飲むヨーグルト・ミレービスケット 〔3時〕牛乳 ココア風味ラスク	〔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〕きのこ和風パスタ	〔9時〕 ①牛乳・ミックスせんべい ②牛乳・カルシウムウエハース 〔3時〕牛乳 スイートポテト	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕カルシウムおやき	〔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
22	23	24	25	26	27
カレーライス・福神漬け・マカロニサラダ・キウイ	豚ヒレのチーズパン粉焼き・ポイルキャベツ・紅白なます・南瓜の味噌汁・いちご	牛肉と焼き豆腐の炒め物・ブロッコリーのゴマ醤油和え・油揚げの味噌汁・バナナ	昆布の煮付け・ハリハリサラダ・すまし汁・リンゴ	魚のゆかり揚げ・枝豆・もやしとコーンの酢の物・キャベツの味噌汁・いちご	つみれ汁・高野豆腐の卵とじ・キウイ
〔9時〕 ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕牛乳 豆腐ドーナツ	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・英字ビスケット ②飲むヨーグルト・きなこせんべい 〔3時〕ぎょうざピザ	〔9時〕 ①牛乳・ミックスせんべい ②牛乳・ミレービスケット 〔3時〕牛乳 ワンピースクッキー	〔9時〕 ①牛乳・カルシウムウエハース ②牛乳・ハーベスト 〔3時〕雑煮	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 オートミール入りホットケーキ	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト ちくわパン
29	30	31			
ブルコギ丼・たくあん・コロコロパンパン・リンゴ	サバの塩焼き・ポイルブロッコリー・卵入り酢の物・豆乳味噌汁・バナナ	ごぼうと豚肉の土佐煮・白和え・すまし汁・みかん			
〔9時〕 ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・ミックスせんべい 〔3時〕牛乳 手作りパン	〔9時〕 ①飲むヨーグルト・英字ビスケット ②飲むヨーグルト・ハーベスト 〔3時〕牛乳 レーズン入り黒糖スコーン	〔9時〕 ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・ミレービスケット 〔3時〕クリームサブゼティ			

今月の野菜は水菜です
 1月11日(木)水菜と牛肉の炒め物
 毎月のケーキ
 1月10日(水)チーズケーキ
 行事食
 1月5日(金)七草粥
 1月11日(木)ぜんざい

☆絵本を取り入れたおやつ
 1月24日(水)
 『わたしのワンピース』
 ワンピースクッキー

かぜに負けない
 体づくりを

春の七草(七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

