
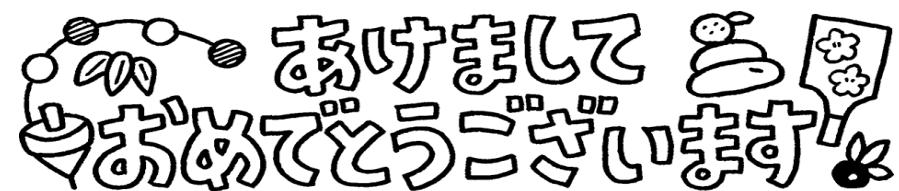




令和6年度		1月 献立表				女塚保育園						
今月の目標		家族そろって楽しい食事！！				上段：1, 2歳児のおやつ						
月	火	水	木	金	土	給食だより						
						4	牛乳、クッキー 和風チャーハン 海藻サラダ みかん はんぺんスープ	<b>お正月</b> 1月は、天も地も人々もゆったりとなごみ、仲睦まじく過ごす月(睦月)といわれています。家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を始めましょう。 				
							牛乳、プリン、せんべい					
6	牛乳、カルシウムせんべい おかめうどん 伊達巻き 黒豆 三色なます 田作り いちご 牛乳、あんこトースト	7 お楽しみ交流会	豆乳、クッキー 豚肉と根菜の炊き込みご飯 ウインナー キャベツの梅おかか和え りんご 味噌汁(さつま芋、葱) 牛乳、七草粥、スルメ	8	牛乳、ビスケット バターロール 鶏のケチャップ焼き サラスパサラダ いちご オニオンスープ 牛乳、すいとん汁	9	豆乳、塩せんべい ご飯 魚の塩麹焼き 小松菜とひじきの和え物 ミニトマト オレンジ 味噌汁(茄子、えのき) 牛乳、りんごの包み焼き	10	牛乳、クラッカー ハヤシライス 水菜とじゃこのサラダ りんご 小魚 牛乳、鏡もちクッキー	11	牛乳、小魚せんべい 肉味噌ご飯 豆腐の和え物 りんご かき玉汁 牛乳、お麩ラスク	<b>七草</b> 七草粥は1月7日の人日(じんじつ)の節句に食べます。昔は、1月6日を年取りと言って7日を折り日として新しい年が始まると考えていたため、この日に『1年間外敵が来ないように』と、祈っていたそうです。最近では、正月のご馳走に疲れた胃を休めるために七草粥を食べるというのが一般的になっていますが、昔の人は胃を休めるということよりも、魔除けを願う気持ちのほうが強かったようです。 
13	成人の日	14	豆乳、塩せんべい スパゲティミートソース マリネサラダ バナナ コーンスープ 牛乳、ミロ蒸しパン	15	牛乳、カルシウムせんべい ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ ミニトマト みかん 大根と油揚げの味噌汁 牛乳、ビーフ汁麺	16 人形劇鑑賞	豆乳、小魚せんべい バターロール 鶏のから揚げ(甘酢あん) 水菜の彩りサラダ いちご トマトと卵のスープ 牛乳、醤油おにぎり、スルメ	17	牛乳、クッキー キッズピビンパ カリカリきゅうり りんご わかめスープ 牛乳、ふかし芋	18	牛乳、ビスケット 食パン(ジャム) ホワイトシチュー 青梗菜の洋風サラダ バナナ 小魚 麦茶、米粉と豆腐のブラウニー	
20		21	豆乳、小魚せんべい 焼きそば きゅうりと竹輪のサラダ バナナ オイスタースープ 牛乳、マシュマロおこし	22	牛乳、ビスケット ご飯 煮魚 切り干し大根の炒め煮 ミニトマト みかん 小松菜ときのこの味噌汁 牛乳、マカロニソテー	23 誕生日会	牛乳、クラッカー 彩りいなり寿司 鶏肉の味噌焼き ブロッコリーのゆかり和え いちご 花麩と豆腐の澄まし汁 牛乳、お楽しみケーキ	24	牛乳、クッキー バターロール チーズオムレツ グリーンサラダ オレンジ かぼちゃスープ 牛乳、菜飯ご飯、スルメ	25	牛乳、カルシウムせんべい カレースパゲティ ヨーグルトサラダ りんご ほうれん草スープ 牛乳、苺ジャムパイ	
27	牛乳、クッキー エビピラフ 和風サラダ いちご 白菜の豆乳スープ 牛乳、焼きビーフン	28	豆乳、塩せんべい 味噌ラーメン 揚げボール煮 青梗菜の中華和え バナナ 小魚 牛乳、メープルきな粉ラスク	29	牛乳、ビスケット ふりかけご飯 肉じゃが煮 ほうれん草の納豆和え りんご 味噌汁(なめこ、葱) 牛乳、レモンクッキー	30	豆乳、クラッカー バターロール 茄子のミートグラタン コーンレタスサラダ いちご 里芋のコンソメスープ 牛乳、おかか海苔巻き、スルメ	31	牛乳、カルシウムせんべい ご飯 魚の南部焼き 水菜のピーナッツ和え ミニトマト みかん 牛肉とエリンギの味噌汁 牛乳、干し芋、りんご			

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均: 3歳以上児/エネルギー596kcal タンパク質23.5g 3歳未満児/エネルギー507kcal タンパク質20g