

《1月 予定献立表》

平成31年

西多賀チェリー保育園



日 曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食	午後のおやつ
1 火				
2 水				
3 木				
4 金	せんべい 麦茶	ごはん	チキンカレー コーンサラダ 福神漬け 麦茶	オレンジ 和風ツナパスタ 麦茶
5 土	クラッカー 牛乳	ごはん	ローストチキン 白菜のおかか和え	みかん 小さな歌舞伎揚げ 牛乳
6 日				
7 月	麦ファー 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ すまし汁	りんご 七草粥 麦茶
8 火	クラッカー 牛乳	ごはん	ぶりの照り焼き 白菜とかぶの塩昆布サラダ みそ汁	オレンジ 大学芋 牛乳
9 水	りんご 牛乳	ごはん	肉じゃが 大根のごまあえ みそ汁(きのこ)	バナナ ココア蒸しパン 牛乳
10 木	麦ファー 麦茶	あんかけうどん	タラフライ 小松菜のおひたし(ちくわ)	りんご ピザトースト 牛乳
11 金	ビスケット 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ みそ汁(もやし)	オレンジ きなこ団子 麦茶
12 土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭の南部焼き キャベツのナムル	みかん ハッピータン 牛乳
13 日				
14 月				
15 火	麦ファー 牛乳	ごはん	すき焼き風煮(白菜) 磯風味フライドポテト みそ汁(もやし)	りんご お好み焼き 麦茶
16 水	せんべい 麦茶	ごはん	さばの味噌焼き 南瓜のそぼろ煮 みそ汁(大根、白菜、玉葱)	オレンジ ごまマカロニ 牛乳
17 木	クラッカー 麦茶	ごはん	鶏肉の唐揚げ 中華風サラダ すまし汁(豆腐、ほうれん草、わかめ)	バナナ りんごのマフィン 牛乳
18 金	ビスケット 牛乳	食パン	かぼちゃのシチュー 春雨サラダ	オレンジ 焼きそば 麦茶
19 土	麦ファー 牛乳	ごはん	ローストチキン 白菜のおかか和え	みかん サラダせんべい 牛乳
20 日				
21 月	クラッカー 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ みそ汁(もやし)	バナナ きつねごはん 麦茶
22 火	ぼたぼた焼き 麦茶	赤飯	ぶりの照り焼き 白菜とかぶの塩昆布サラダ みそ汁	りんご シュガーパイ 牛乳
23 水	ビスケット 牛乳	ごはん	チキンカレー コーンサラダ 福神漬け 麦茶	オレンジ スナックスティックパン 牛乳
24 木	麦ファー 麦茶	あんかけうどん	タラフライ 小松菜のおひたし(ちくわ)	バナナ コーンフレーククッキー 牛乳
25 金	せんべい 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ すまし汁(きのこ)	りんご あんぱん 牛乳
26 土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭の南部焼き キャベツのナムル(もやし)	みかん ぼたぼた焼き 牛乳
27 日				
28 月	ビスケット 牛乳	ごはん	肉じゃが 大根のごまあえ みそ汁(かぶ、油揚げ)	バナナ クロワッサン 牛乳
29 火	りんご 牛乳	食パン	かぼちゃシチュー 春雨サラダ	オレンジ ケチャップライス 麦茶
30 水	クラッカー 麦茶	ごはん	すき焼き風煮(白菜) 磯風味フライドポテト みそ汁(もやし)	りんご バナナケーキ 牛乳
31 木	麦ファー 麦茶	ごはん	鶏肉の唐揚げ 中華風サラダ すまし汁(豆腐、ほうれん草、わかめ)	みかん スウィートポテト 牛乳

あけましておめでとうございます！

今年も安全でおいしい給食作りに励みたいと思いますので、
宜しくお願い致します。

給食室一同



七草粥には

早春の若葉のビタミンCやカロチン、鉄などがたっぷり含まれているので、お正月に食べ過ぎた胃を休めます。不足しがちな野菜をとるための昔の人の知恵です。

冬野菜で風邪予防

風邪を予防するためには「栄養・運動・睡眠」に気をつけることが大切です。まずは、バランスよく、好き嫌いをせずに食事をしっかりととりましょう。冬野菜は甘みもあり柔らかくておいしく、しかも体を温める食材が豊富です。寒さや風邪に負けない体力をつけるためにしっかりと食べましょう！



インフルエンザやノロウイルスが流行る時期です...

手洗い・うがいをしっかりして、良い年を迎えましょう！

今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	518	19	17.1	0.7
3歳以上児	605	22.4	18.6	1.8

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。