



1月給食だより

令和5年1月1日



ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
4	水	スパゲティミートソース キャベツとわかめの酢の物 もも缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 ハッピーターン
5	木	魚の塩焼き 切干大根の炒め煮 ブロccoli 豆腐のみそ汁	牛乳 ハードビスケット	牛乳 シュガードーナツ
6	金	ツナカレー 大根のごま塩サラダ ウインナー みかん	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 マカロニあべかわ
7	土	焼きそばパン ポトフ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
10	火	肉じゃが キャベツのごま酢和え しゅうまい 手作りふりかけ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 さやえんどう
11	水	揚げ鶏の甘辛カレーじょうゆ味 ポテトサラダ 白菜スープ バナナ	牛乳 マンナ	牛乳 ぜんざい
12	木	千草焼き じゃが芋のきんぴら 赤だし汁 オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 黒豆豆乳蒸しパン
13	金	マーボー丼 ナムル りんご	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 スマイルパフェ
14	土	けんちんうどん 小松菜とツナの和え物 みかん	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
16	月	鶏肉の塩こうじ焼き 彩野菜の和え物 トマト かぶのみそ汁 三未加算(さつま芋御飯)	牛乳 バナナ	牛乳 セサミクッキー
17	火	松風焼き 粉ふき芋 ブロccoli かき玉汁	牛乳 ハードビスケット	牛乳 お好み焼き
18	水	高野豆腐のオランダ煮 ひじきの和え物 みそ汁 バナナ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 梅の香おにぎり
19	木	筑前煮 青菜ともやしの和え物 納豆 りんご	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 おかず蒸しパン
20	金	赤飯 ぶりの照り焼き 七福なます すまし汁 みかん	牛乳 シガーフライ	牛乳 昆布・とんがりコーン
21	土	スパゲティナポリタン じゃが芋のフレンチサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
23	月	豚汁 白菜のごま和え 焼き春巻き ひじきふりかけ もも缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 小魚・白い風船
24	火	豚肉と厚揚げの中華炒め 花野菜のマヨネーズ和え アンパンマンポテト 味付けのり	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 米粉のもっちりバナナパン
25	水	魚の西京焼き 七草入りごま和え のっぺい汁 りんご	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 肉まん
26	木	鶏肉の竜田揚げ 五目と和え すまし汁 みかん	牛乳 マンナ	牛乳 メロンパン
27	金	ポークカレー 大根サラダ ゆで卵 パイン缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 さつま芋とりんごのきんとん
28	土	五目うどん キャベツの磯和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
30	月	鶏肉のレモンみそ焼き 野菜ソテー ワンタンスープ オレンジ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 豆乳もち
31	火	かき揚げ 土佐酢和え えのきのすまし汁 もも缶	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 シュガートースト

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



お知らせ

- ※0、1歳児には缶詰の果物は甘すぎたり、下痢をしやすいため生果物に替えています。
- ※0、1歳児にはカレールウ(カレー粉)は刺激が強いため使用せず他のもので味付けしています。
- ※0、1歳児に限っては、おやつが上記のものとは変わることがあります。

