

1月の予定献立表 完了期

発行日: 2020年12月25日

作成者: 東谷 鮎美

	月	火	水	木	金	土
午前 (未満児のみ)					1	2
昼食					休園	休園
午後						
延長						
午前 (未満児のみ)	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8 ぶどうジュース	9 牛乳
昼食	お弁当	ごはん ベーコンと野菜スープ 厚揚げのトマト煮込み みかん	もずく丼 さといもの味噌汁 ほうれん草のナムル	七草粥 すまし汁 鶏肉の照り焼き きゅうりの酢の物	ごはん 豚汁 白身魚の竜田焼き りんごサラダ	ベーコンピラフ チキンと野菜のスープ マカロニサラダ
午後	牛乳 ハイハイ	牛乳 よもぎ蒸しパン	お茶 桃の豆乳ゼリー	牛乳 サブレ	牛乳 食パン	牛乳 パームクーヘン
延長	お茶 クッキー	お茶 ポーロ	お茶 ウエハース	お茶 雪の宿	お茶 ハイハイ	お茶 リッツ
午前 (未満児のみ)	11	12 牛乳	13 牛乳	14 飲むヨーグルト	15 牛乳	16 牛乳
昼食	成人の日	ごはん チンゲン菜のスープ 魚のステーキスカケ チーズサラダ	誕生日給食 コッペパン 豆乳スープ ささみのリッツ焼き ブロッコリーのツナ和え オレンジ	ごはん すまし汁 魚の味噌煮 三色和え	ごはん かぼちゃの味噌汁 豚肉のしょうが焼き バナナ	焼きそば かき玉汁 華風サラダ
午後		お茶 わかめおにぎり	牛乳 ワッフル	牛乳 ぼたぼた焼き	お茶 ピザトースト	牛乳 鈴カステラ
延長		お茶 ビスコ	お茶 ポップコーン	お茶 ビスケット	お茶 ホームパイ	お茶 サラダせんべい
午前 (未満児のみ)	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳	21 野菜ジュース	22 牛乳	23 牛乳
昼食	ごはん 五目汁 さばの塩焼き 春雨サラダ	郷土料理(四国地方) しっぽくうどん じゃこ天とピーマンの金平 白菜のゆず風味 みかん	ごはん キャベツのスープ 魚の南蛮漬け 温サラダ	ごはん 大根の味噌汁 肉豆腐 キャベツとツナの和え物	ごはん わかめスープ ポパイレバー りんご	豚肉チャーハン ソーセージのスープ さつまいもサラダ
午後	牛乳 かぼちゃマフィン	牛乳 さつま芋の甘煮	牛乳 お好み焼き	牛乳 ハイハイ	牛乳 麩のラスク	牛乳 ピープ
延長	お茶 まがりせんべい	お茶 雪の宿	お茶 ポーロ	お茶 ウエハース	お茶 ぼたぼた焼き	お茶 クッキー
午前 (未満児のみ)	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29 ヤクルト	30 牛乳
昼食	食パン 白菜スープ 鮭のチーズ焼き 大豆とひじきのサラダ	ごはん すまし汁 鶏肉とコーンの炒め物 バナナ	野菜ラーメン さつまいものマ・マレード煮 ほうれん草おかか和え	ごはん かぶの味噌汁 アジのパン粉焼き 切干大根サラダ	あんかけ丼 コールスローサラダ キウイフルーツ	納豆丼 小松菜の味噌汁 トマトのツナ和え
午後	お茶 菜飯おにぎり	お茶 みかんゼリー	牛乳 卵サンド	牛乳 牛乳ケーキ	牛乳 リッツ	牛乳 まんじゅう
延長	お茶 まがりせんべい	お茶 ポップコーン	お茶 サラダせんべい	お茶 ビスケット	お茶 ウエハース	お茶 ホームパイ

給食だより

あけましておめでとうございます。

急に冷え込みました。温かいものを食べて寒さに負けず、元気に過ごしましょう。

郷土料理は四国地方です。しっぽくうどんは寒い時期に香川で食べられており、旬の野菜を煮込みあっさりとした優しい味です。じゃこ天は宇和島市の名産、ゆずの生産はほとんどが四国でされています。みかんは愛媛県の特産物です。おやつの日も天は高知県の郷土料理で、衣自体に味をつけており、冷めてもおいしく食べることができます。

13日は誕生日給食を予定しています。

献立平均給与栄養量

エネルギー 未満児440kcal・以上児544kcal

たんぱく質 未満児19.1g・以上児 23.3g

脂質 未満児 15.5g・以上児 18.1g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

