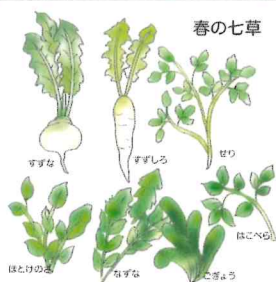


# 1月の給食予定表

社会福祉法人 くすの実福社会 おげきこども園

日	曜	0~2歳児 朝のおやつ	0~2歳児	メニュー	材 料	3時のおやつ	
1	火	冬休み					
2	水						
3	木						
4	金	クラッカー 牛乳	ごはん	カレーシチュー 野菜サラダ もも	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・油 かに棒・キャベツ・きゅうり・人参・パプリカ・酢・ごま油	きしめんきな粉 スキムミルク	
5	土	せんべい 牛乳		焼きそば フルーツ	豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・青ねぎ・カマボコ・中華 麺・油・青のり	ジャムサンド 牛乳	
7	月	カルシウム ビスケット 牛乳	七草かゆ	豚汁 厚揚げとこんにゃく煮 パイン	豚肉・大根・ごぼう・人参・里芋・カマボコ・こんにゃく・豆腐 干し椎茸・ひともじ・油・味噌・酢 厚揚げ・こんにゃく・いんげん	お菓子 牛乳	
8	火	フルーツポンチ	ごはん みそ汁	炒めビーフン 卵焼き もも	豚肉・玉ねぎ・人参・青ねぎ・キャベツ・カマボコ・ビーフン キクラゲ・油 卵・ひともじ・油	パインケーキ いりこ スキムミルク	
9	水	カステラ 牛乳	ごはん みそ汁	すき焼き風煮 大根なます バナナ	牛肉・田舎うどん・玉ねぎ・人参・青ねぎ・焼豆腐・白菜 糸こんにゃく 油 大根・人参・生あげ・いりごま・酢・ゆず	マドレーヌ スキムミルク	
10	木	サブレ 牛乳	ごはん みそ汁	魚フライ ごまあえ パイン	白身魚・卵・パン粉・油・小麦粉・グリーンリーフ・トマト 小松菜・ほうれん草・人参・白菜・いりごま	肉まん スキムココア	
11	金	ジャムサンド 牛乳	ごはん	カレーシチュー 和風サラダ オレンジ	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・油 プレスハム・キャベツ・きゅうり・人参・コーン缶・酢・ごま油	ぜんざい スキムミルク	
12	土	リッツサンド 牛乳		スパゲティーナポリタン フルーツ	スパゲティー麺・ベーコン・玉ねぎ・ピーマン・マーガリン・油・ケ チャップ	野菜サンド 牛乳	
14	月	成人の日					
15	火	フルーツポンチ	人参 ごはん	団子汁 切り干し大根含め煮 パイン	鶏肉・大根・ごぼう・人参・里芋・カマボコ・ひともじ・椎茸 油・味噌・小麦粉 干し大根・人参・あげ・こんにゃく・椎茸・いんげん・油	甘辛団子 牛乳	
16	水	せんべい 牛乳	ごはん みそ汁	すり身揚げ 春雨酢物 もも	すり身・玉ねぎ・人参・にら・山芋・卵・豆腐・小麦粉・片栗粉 グリーンリーフ・チェリー・油 かに棒・キャベツ・人参・きゅうり・卵・春雨・いりごま・酢	丸ボーロ いりこ スキムミルク	
17	木	ジャムサンド 牛乳	ごはん みそ汁	ハンバーグ 野菜サラダ バナナ	合ミンチ・玉ねぎ・人参・卵・パン粉・牛乳・豆腐 グリーンリーフ・トマト・ケチャップ プレスハム・キャベツ・人参・きゅうり・コーン缶・酢・ごま油	芋かりんとう 飲むヨーグルト	
18	金	シガーフライ 牛乳	わかめ ごはん	クリームシチュー がんもとこんにゃく煮 パイン	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・油 がんも・こんにゃく・いんげん	バナナケーキ いりこ スキムミルク	
19	土	あられ 牛乳		焼きそば フルーツ	豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・青ねぎ・カマボコ・中華麺 油・青のり	チーズサンド 牛乳	
21	月	カルシウム ウエハース 牛乳	人参 ごはん	太平燕 五目ひじき もも	豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・青ねぎ・春雨・キクラゲ・卵 カマボコ・椎茸・ひともじ・油 長ひじき・あげ・人参・こんにゃく・椎茸・いんげん・油	白玉きな粉 牛乳	
22	火	フルーツポンチ	ごはん みそ汁	じゃがコロッケ レタスサラダ パイン	合ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・卵・小麦粉・パン粉 グリーンリーフ・チェリー・油 かに棒・キャベツ・きゅうり・人参・レタス・コーン缶・酢・ごま油	フルーツゼリー	
23	水	クラッカー 牛乳	ごはん	カレーシチュー 野菜サラダ バナナ	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・油 プレスハム・キャベツ・きゅうり・人参・パプリカ・かいわれ・酢 ごま油	いも天 飲むヨーグルト	
24	木	ジャムサンド 牛乳	ごはん みそ汁	鶏レバー甘辛煮 白和え もも	鶏レバー・にら・こんにゃく・生姜・グリーンリーフ・トマト・油 白菜・小松菜・ほうれん草・豆腐・人参・こんにゃく・いりごま・味噌	白玉ボンデージュ いりこ スキムミルク	
25	金	シガーフライ 牛乳	ごはん みそ汁	おでん ごまあえ オレンジ	鶏肉・大根・人参・天ぷら・日奈久ちくわ・卵・厚揚げ・こんにゃく いんげん 小松菜・ほうれん草・人参・もやし・白菜・いりごま	フライドポテト スキムミルク	
26	土	サブレ 牛乳		スパゲティーナポリタン フルーツ	スパゲティー麺・ベーコン・玉ねぎ・ピーマン・マーガリン・油 ケチャップ	ジャムサンド 牛乳	
28	月	動物ヨーチ 牛乳	ごはん	けんちん汁 五目ひじき パイン	鶏肉・大根・人参・ごぼう・里芋・豆腐・こんにゃく・カマボコ ひともじ・椎茸・片栗粉・油・酢 長ひじき・あげ・人参・こんにゃく・椎茸・いんげん・油	レーズン蒸しパン 牛乳	
29	火	フルーツポンチ	ごはん みそ汁	田舎煮 酢物 もも	鶏肉・じゃがいも・人参・こんにゃく・椎茸・いんげん・油 かに棒・キャベツ・人参・きゅうり・春雨・いりごま・酢	大学芋 スキムミルク	
30	水	あられ 牛乳	ごはん みそ汁	魚フライ フレンチサラダ バナナ	白身魚・卵・パン粉・油・小麦粉・グリーンリーフ・トマト プレスハム・キャベツ・人参・きゅうり・パプリカ・ごま油・酢	フレンチトースト 飲むヨーグルト	
31	木	リッツサンド 牛乳	ごはん みそ汁	鶏つくね甘辛煮 野菜サラダ パイン	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・豆腐・卵・パン粉・片栗粉 グリーンリーフ・チェリー・油・生姜 かに棒・キャベツ・人参・きゅうり・ごま油・酢	イエガーケーキ いりこ スキムココア	



春の七草

### 《食育だより》

～健康を願う行事や伝統行事を知る～

明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。  
各家庭で作るおせち料理やお雑煮は、昔から食べ続けられている料理です。  
おせち料理には様々な言われがあります。料理の意味を知りましょう。

### 《今月の行事》

7日 七草(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)  
8日 年初めの会 11日 どんどや(くすの実こども園にて)



金井京子・長町桜・江藤文字