



平成 28 年 1 月 1 日 豊間根保育園



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。
1 月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。生活リズムを整える
ためにも、温かい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせ
るようにしていきましょう。
給食室でも、おいしく楽しい食事を心をこめて作っていききたいと思います
ので、よろしくお願いします。



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

今月のカミカミメニュー: 大豆五目煮・大豆サラダ・いかせんべい・かりんとう

誕生会のメニュー

★チキンライス

★フレンチサラダ

★スープ

★鶏肉の甘辛煮

★ミニチーズ

★フルーツ盛り合わせ

21日は誕生会ですので、ご飯はいりません。おしぼり、箸セットをお願いします。

- ※ お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ちください。
- ※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	食	全園児午後のおやつ	栄養価	
			全園児		未満児	以上児
1	金					
2	土					
3	日					
4	月	牛乳・コーンフレーク	揚げ豆腐・しょうゆフレンチ・ブロッコリーソテー・味噌汁・果物	牛乳・クッキー	470	292
5	火	牛乳・卵ボーロ	サバの黄金焼き・春雨ソテー・トマト・味噌汁・果物	牛乳☆小倉ケーキ	583	444
6	水	牛乳・ウエハース	鶏肉の照り焼き・大根とツナのサラダ・枝豆・味噌汁・果物	牛乳・ミニチョコパン	498	349
7	木	牛乳・サブレ	鮭フライ・大豆五目煮・ナムル・味噌汁・果物	牛乳・いかせんべい	541	367
8	金	牛乳・ブリッツ	ミートローフ・スパゲッティサラダ・野菜のゆかり和え・スープ・果物	牛乳☆フレークファッジ	562	427
9	土	牛乳・せんべい	ホットドッグ・スープ・果物	麦茶・お菓子		
10	日					
11	月		成人の日			
12	火	牛乳・クラッカー	鶏肉のソース焼き・南瓜のサラダ・浸しあえ・味噌汁・果物	☆フルーツヨーグルト	420	245
13	水	牛乳・ハーベスト	たこ天・中華サラダ・茹でブロッコリー・味噌汁・果物	牛乳・せんべい	525	347
14	木	牛乳・ビスコ	カレー・コーンサラダ・ポイルウインナー・牛乳・果物 (みずき団子)	ミニジュース・クッキー	621	496
15	金	牛乳・コーンフレーク	チーズハンバーグ・ひじきの和風サラダ・トマト・味噌汁・果物	牛乳☆黒ごまケーキ	630	452
16	土	牛乳・せんべい	クロワッサン・クリームシチュー・果物	麦茶・お菓子		
17	日					
18	月	牛乳・卵ボーロ	タラのパン粉焼き・大根サラダ・枝豆・味噌汁・果物	牛乳・かりんとう	496	335
19	火	牛乳・ウエハース	松風焼き・シルバーサラダ・かぼちゃ煮・味噌汁・果物	牛乳・せんべい	531	390
20	水	牛乳・サブレ	ぶりの照り焼き・千切り野菜の炒め煮・茹でブロッコリー・味噌汁・果物	牛乳・サブレ	570	404
21	木	牛乳・ブリッツ	誕生会	プリン	572	612
22	金	牛乳・せんべい	五目卵焼き・大豆サラダ・野菜のおかか和え・味噌汁・果物	牛乳☆シュガーラスク	536	367
23	土	牛乳・クッキー	ドライカレー・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
24	日					
25	月	牛乳・クラッカー	えびグラタン・ピーマンソテー・青菜の板かま和え・味噌汁・果物	牛乳☆チーズ蒸しパン	547	366
26	火	牛乳・ハーベスト	豚肉のごまだれ焼き・ブロッコリーと卵のサラダ・さつま芋の甘煮・味噌汁・果物	牛乳・バームクーヘン	555	385
27	水	牛乳・ビスコ	鮭のマヨネーズ焼き・ジャーマンポテト・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物	牛乳・ミニクリームパン	519	369
28	木	牛乳・コーンフレーク	野菜のメンチカツ・三色コールスロー・トマト・味噌汁・果物	ヨーグルト・ウエハース	459	281
29	金	牛乳・卵ボーロ	サバの味噌煮・ポテトサラダ・枝豆・すまし汁・果物	牛乳☆ピザトースト	568	425
30	土	牛乳・せんべい	中華丼・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
31	日					