



平成 30 年 1 月 4 日 社会福祉法人三心会 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と食べて、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たく思いますので、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:ちくわの三色揚げ・大豆サラダ・ストーンクッキー・カミカミ昆布

誕生会のメニュー

- ★ ハンバーガー ★スバゲッティナポリタン
- ★ コーンサラダ ★フライドポテト
- ★ ミニジュース ★フルーツ

16日は誕生会
ですの、ご飯
はいりません。
おしほり、箸セ
ットをお願い
します。

※ お箸セット、おしほりは毎日きれいにしてお持ち帰りください。
※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	月					
2	火					
3	水					
4	木	牛乳・クラッカー	揚げ豆腐・シルバーサラダ・かぼちゃの天ぷら・味噌汁・果物	R-1 飲むヨーグルト・クッキー	592	608
5	金	麦茶・ビスコ	鮭のレモン焼き・千切り野菜の炒め煮・トマト・味噌汁・果物	牛乳☆バナナケーキ	467	571
6	土	ヨーグルト	中華丼・味噌汁・果物	麦茶・お菓子		
7	日					
8	月		成 人 の 日			
9	火	牛乳・おとと	野菜のメンチカツ・大根サラダ・枝豆・味噌汁・果物	ジョア・せんべい・カミカミ昆布	542	569
10	水	麦茶・ビスケット	鶏肉のごま味噌焼き・大豆サラダ・ツナ和え・すまし汁・果物	牛乳☆マドレーヌ	595	711
11	木	カルピス・えびせん	タラフライ・切干大根煮・しらす和え・味噌汁・果物	☆フルーツヨーグルト	437	490
12	金	ジョア・クッキー	カレーライス・フレンチサラダ・ポイルウインナー・牛乳・果物(みずき団子作り)	ミニジュース・カスタードパイ	592	625
13	土	ゼリー	ちゃんぽんうどん・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
14	日					
15	月	牛乳・サブレ	ちくわの三色揚げ・ごぼうサラダ・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物	ジョア☆チーズ蒸しパン	615	446
16	火	麦茶・せんべい	誕 生 会	プリン・ウエハース	520	602
17	水	牛乳・たべっこ動物	五目卵焼き・マカロニサラダ・きゅうりの中華和え・味噌汁・果物	麦茶☆若布のおにぎり	528	573
18	木	ジュース・クラッカー	チキンカツ・和風サラダ・トマト・味噌汁・果物	牛乳・かりんとう	529	557
19	金	ジョア・ウエハース	鮭の照り焼き・野菜炒め・さつま芋レモン煮・味噌汁・果物	牛乳☆グラタンパン	567	625
20	土	ヨーグルト	カレーうどん・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
21	日					
22	月	カルピス・ビスコ	ローストチキン・レンコンサラダ・ブロッコリーのおかか和え・スープ・果物	牛乳☆ごまトースト	542	613
23	火	牛乳・おとと	鮭フライ・大豆五目煮・お浸し・味噌汁・果物	ジョア☆ストーンクッキー	638	689
24	水	麦茶・ビスケット	和風ハンバーグ・シーフードスパゲッティ・トマト・味噌汁・果物	牛乳・バームクーヘン	560	668
25	木	ジョア・えびせん	サバ黄金焼き・ビーフンソテー・茹でブロッコリー・すまし汁・果物	牛乳・せんべい・小魚	536	573
26	金	麦茶・クッキー	豚肉のごまだれ焼き・春雨サラダ・枝豆・味噌汁・果物	牛乳☆手作りパン	600	696
27	土	ゼリー	ハヤシライス・スープ・果物	麦茶・お菓子		
28	日					
29	月	牛乳・サブレ	マカロニグラタン・青菜の板かま和え・ブロッコリーソテー・味噌汁・果物	ジョア・いかせんべい・チーズ	567	591
30	火	麦茶・せんべい	八宝菜・中華サラダ・さつま芋の天ぷら・味噌汁・果物	牛乳☆小倉ケーキ	567	674
31	水	ジュース・クラッカー	鶏肉の甘辛煮・スパゲッティサラダ・トマト・味噌汁・果物	牛乳☆フレークファッジ	610	659