

# 1月の予定献立表 完了期

発行日:2023年12月28日

作成者:日野 かおり

	月	火	水	木	金	土
午前				4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳
昼食				ハヤシライス フレンチサラダ オレンジ	きのこスパゲティ 卵スープ リヨネーズポテト	焼肉丼 味噌汁 ほうれん草ナムル
午後				牛乳 クッキー	お茶 七草粥	牛乳 ウエハース
午前	8	9 野菜ジュース	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳
昼食	成人の日	ごはん すまし汁 魚の味噌煮 酢物	ごはん カブのスープ チキン南蛮 パプリカソテー	食パン 野菜スープ ポークチャップ キウイフルーツ	ごはん そうめん汁 魚の西京焼き ごまサラダ	豚肉チャーハン 中華風スープ ゆかり和え
午後		お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい	お茶 小豆おにぎり	牛乳 肉まん	牛乳 パイ菓子
午前	15 牛乳	16 スタミン	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳
昼食	ごはん ミルクスープ 肉団子 ブロッコリーサラダ	ごはん 味噌汁 魚の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮	誕生日給食 あんかけ丼 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ りんご	ごはん 豚汁 魚の甘酢あんかけ みかん	郷土料理(京都) けいらんうどん 厚揚げの炊いたん 古老柿なます	キッズピビンバ わかめスープ 粉ふきいも
午後	牛乳 トースト	牛乳 お好み焼き	牛乳 ホットケーキ	牛乳 のり塩ポテト	牛乳 ほうじ茶ケーキ	牛乳 ビスケット
午前	22 牛乳	23 牛乳	24 牛乳	25 牛乳	26 桃ジュース	27 牛乳
昼食	ごはん すまし汁 魚のチーズ焼き トマト煮	ロールパン ブロッコリースープ デミグラスハンバーグ スパゲティサラダ	ごはん 豆腐スープ 魚の香草焼き きんぴら	ごはん すまし汁 レバーのマリアナソース和え りんご	親子丼 味噌汁 コールスローサラダ	焼きそば ベーコンスープ さつま芋グラッセ
午後	牛乳 麩のラスク	お茶 鮭昆布おにぎり	牛乳 パナナ蒸しパン	牛乳 かぼちゃ餃子	お茶 カルピスゼリー	牛乳 クラッカー
午前	29 のむヨーグルト	30 牛乳	31 牛乳			
昼食	ごはん 味噌汁 肉豆腐 バナナ	八宝菜丼 春雨スープ ボン酢和え	わかめごはん すまし汁 魚のステーキソース ポテトサラダ			
午後	牛乳 カップケーキ	お茶 ゼリー	牛乳 納豆トースト			

## 給食だより

<七草粥>

1月7日は、7種類の野菜(せり・なすな・ごぎょう・ほとけのざ・はこべら・すずな・すずしろ)を粥に入れて食べます。「お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわる」青菜を食べることによって「冬場に不足しがちなビタミンを摂取する」「無病息災を願う」といった意味があります。今年は1月7日が日曜日なので、5日の献立に七草粥を入れていきます。

今月は京都の郷土料理を提供します。

今年も子どもたちが一年を元気に過ごせるように、心を込めて作りたいと思います。

## 献立平均給与栄養量

エネルギー 484kcal

たんぱく質 19.5g

脂質 16.3g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

