

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
4 土	ハウチキ キューザ	豚、人参、白菜、玉ねぎ、卵	牛乳 おか	牛乳 おか
6 月	カレー VPの卵 野菜のソテー	豚、人参、じゃが芋、卵、ハム、キャベツ	牛乳 おか	牛乳 おか
7 火	箱前煮 まのこ汁 甘酢和え	かいわ、卵、えのま、しめじ、ほいふ	牛乳 おか	牛乳 おか
8 水	すりの亜色あげ 卵スープ ズカロニソース	すりお、ピーマン、ズッキーナ、ズカロニ、卵	牛乳 ヨーグルト	牛乳 おか
9 木	おでん 糸肉豆和え	ネギ、大根、ごぼう、卵、こんにゃく	牛乳 おか	牛乳 せんべい
10 金	お誕生会	赤飯、からあげ、串刺し、スパサウ、スープ	牛乳 バナナ	牛乳 おか
11 土	ヤキソバ ニラ卵スープ	豚、ニラ、卵、もやし、キャベツ、玉ねぎ	牛乳 おか	牛乳 おか
14 火	南蛮の(ほう)煮、かにかまスープ ツナと煮物のすのもの	とろろ、かにかま、厚あげ、若布	牛乳 おか	牛乳 アメリカン ドーナツ
15 水	魚の磯辺あげ 白菜の(ほう)スープ ごま酢和え	白身、もやし、胡麻、しらす、とろろ	牛乳 ソムニ	牛乳 おか
16 木	火つめビーン 煮豆 若布スープ	豚、人参、金時豆、卵、ピーマン	牛乳 おか	牛乳 スコーン
17 金	豆腐のまよあげ 玉ねぎのみそ汁 干草和え	とろろ、キャベツ、玉ねぎ、おろし、あげ	牛乳 おか	牛乳 きなこもち
18 土	野菜うどん 桜エビのかきあげ	桜エビ、玉ねぎ、かいわ、人参、玉ねぎ	牛乳 チーズ	牛乳 おか
20 月	とろろ汁 切り大根煮、しゅうまい	とろろ、しゅうまい、春雨、卵	牛乳 おか	牛乳 グラフ
21 火	厚あぎの倉め煮 大根のみそ汁 厚揚げ卵	牛肉、ちいわ、大根、グリーンコーン	牛乳 おか	牛乳 おか
22 水	魚のフライ かつお汁 すのもの	胡麻、ごま、豆、大根、ズッキーナ	牛乳 バナナ	牛乳 ちりパン
23 木	チキンソテー コーンスープ ビーコンポテト	ウインナー、人参、ピーマン、じゃが芋	牛乳 ヨーグルト	牛乳 びんご
24 金	チキン南蛮 カレースープ グリーンコーンのおから揚げ	もも肉、ウインナー、グリーンコーン、人参	牛乳 おか	牛乳 おか
25 土	マホー豆腐 春巻	豚ミンチ、人参、ニラ、豆、玉ねぎ	牛乳 チーズ	牛乳 おか
27 月	シチュー 煮卵 ツナとキャベツのサラダ	ベーコン、卵、ツナ、コーン、胡麻	牛乳 おか	牛乳 2320 247
28 火	牛肉入り金平 野菜スープ ササミのすのもの	豚、切りズッキーナ、ササミ、胡麻、キャベツ	牛乳 おか	牛乳 肉まん
29 水	鯖の味噌煮 もも肉スープ ホトテウチ	鯖、卵、もも肉、じゃが芋、ハム、コーン	牛乳 おか	牛乳 おか
30 木	レバーの甘辛煮 春雨スープ ちいわのソテー	とろろレバー、春雨、白菜、ちいわ、卵	牛乳 ソムニ	牛乳 じゃが芋
31 金	アサリ大学芋 オムライス もやしの香味和え	大豆、玉ねぎ、さつま芋、ソーセージ	牛乳 おか	牛乳 ジャムサンド

あけましておめでとうございます!

新年あけましておめでとうございます。

お正月休みの間、おいしいものを
たくさん食べたことと思います。

休み明けはどろりもからだがダルいはずですね。

そんな時は、早寝・早起き・朝ごはんを

心がけて体調を整え

今年も元気にたくさんあそびましょう。

今年もよろしいお願い致します。

食育目標

・ バランスの良い食事を心がけて
生活リズムを整えよう。

・ 手洗いやうがいをしよう。

