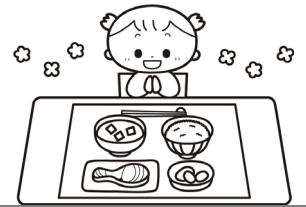


1月の献立

盛こども園



～ 旬の食材 ～		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
☆ たら	☆ ぶり	《 元旦 》	〈年始休み〉	〈年始休み〉	〈希望保育〉
☆ ほうれん草	☆ 白菜				
☆ ブロッコリー					
☆ りんご	☆ みかん				
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
昼食 マーボー豆腐 中華スープ りんご	焼き鮭 ビーフン炒め 大根のみそ汁 オレンジ	〈完全給食〉 お赤飯 松風焼き 田作り お雑煮風汁物 みかん	スペイン風オムレツ スティック野菜 水菜のスープ ゼリー	シチュー 切干大根とひじき のサラダ みかん	〈希望保育〉
15時 牛乳 ポンデ黒ごま	麦茶 七草おにぎり	牛乳 がんづき	牛乳 ラスク	麦茶 しょうゆだんご	
kcal 464	385	580	420	400	
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
昼食 《 成人の日 》	さばの味噌煮 ゆでブロッコリー すまし汁 オレンジ	〈完全給食〉 【祖父母交流会】 あんこ・きなこもち 紅白なます 豚汁・みかん	ハムエッグ ブロッコリーのごま和 わかめのみそ汁 オレンジ	【郷土料理の日】 鶏肉のごま焼き ❖すき昆布の煮物 ❖けんちん汁 ミニトマト	ツナスパゲティ ポトフ
15時	牛乳 干し芋	牛乳 ドーナッツ	麦茶 うどん	麦茶 ❖かまもち	麦茶 おかし
kcal	398	563	298	353	
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
昼食 ヒレカツ ポイルキャベツ すまし汁 ミニトマト	さばの塩焼き 金平ごぼう ほうれん草のみそ汁 りんご	〈完全給食〉 五目焼きそば もやしのナムル 白菜スープ	五目煮豆 すりみ汁 デコボン	肉じゃが 沢煮碗 みかん	〈希望保育〉
15時 牛乳 かりんとう	麦茶 ゆかりおにぎり	牛乳 カルシウムトースト	牛乳 もちもちパン	麦茶 お好み焼き	
kcal 456	326	457	456	321	
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	【郷土料理】 ❖すき昆布の煮物 ❖けんちん汁 ❖かまもち
昼食 ポークピカタ かぶサラダ にら玉汁 ミニトマト	たらのおろしかけ 酢の物 厚揚げのみそ汁 オレンジ	〈誕生会〉 ケチャップライス ミートボール マカロニサラダ 春雨スープ	炒り鶏 キャベツとツナの和え物 みそ汁 オレンジ	ぶり大根 鉄たっぶりサラダ みかん	
15時 牛乳 きなこだんご	牛乳 おやつバイキング	麦茶 プリンアラモード	麦茶 みそおでん	牛乳 ジャムパン	
kcal 536	380	585	338	522	

・ 献立は都合により変更になる場合がございます。何卒、ご了承ください。

・ エネルギー (kcal) は、こども園で出している昼食とおやつの合計です。1日の平均塩分量は2.4gです。

❖ あけましておめでとうございます。お正月休みは、楽しく過ごすことができたでしょうか。当園では、今年もこども達のすこやかな成長と健康を考え、食事作りをしていきたいと思ひます。本年もどうぞよろしくお願ひします。