



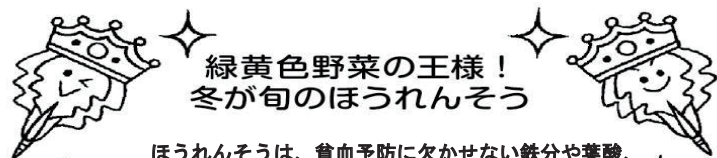
1月こんだてひょう

平成27年1月1日 豊間根保育園



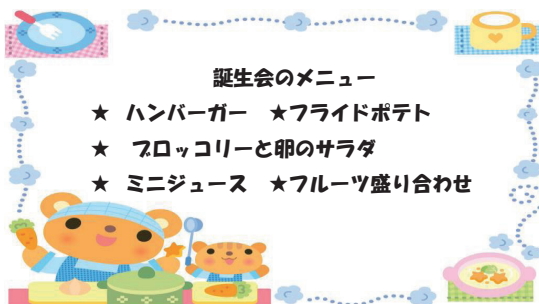
お正月はどのように過ごされたでしょうか。ご家庭でおせち料理やお雑煮など、お正月料理をたくさん食べられたことと思います。
休み明け、まだまだ寒い日が続きます。早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。

給食室でも、子供たちに安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。
よろしくお願いいたします。



緑黄色野菜の王様！ 冬が旬のほうれんそう

ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。
ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろう、免疫力をさらに高めてくれます。



誕生会のメニュー

- ★ ハンバーガー ★ フライドポテト
- ★ フロッコリーと卵のサラダ
- ★ ミニジュース ★ 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)	昼 食	全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児		未満児	以上児
1	木					
2	金					
3	土					
4	日					
5	月	牛乳・サブレ	鶏肉のマーマレード焼き・スパゲティソーテ・枝豆・味噌汁・果物	牛乳・せんべい	542	330
6	火	牛乳・ビスコ	肉じゃが・シルバーサラダ・ちくわの海女ちゃん揚げ・味噌汁・果物	牛乳★開口笑	664	550
7	水	牛乳・ウエハース	チーズハンバーグ・スイートポテトサラダ・ツナ和え・味噌汁・果物	ヨーグルト・クッキー	517	372
8	木	牛乳・ブリッツ	ぶりの照り焼き・フレンチサラダ・南瓜の天ぷら・味噌汁・果物	牛乳★フレンチトースト	581	451
9	金	牛乳・クラッカー	豚肉の生姜焼き・ビーフンソーテ・トマト・味噌汁・果物	牛乳・ビスケット	492	298
10	土	ヨーグルト	中華丼・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
11	日					
12	月					
13	火	牛乳・卵ボーロ	さばの黄金焼き・じゃが芋の炒め煮・浸しあえ・味噌汁・果物	牛乳★ホットケーキ	589	451
14	水	牛乳・ビスケット	カレー・和風サラダ・ポイルウインナー・牛乳・果物（みずき団子）	★フルーツポンチ	521	374
15	木	牛乳・コーンフレーク	鶏肉のソース焼き・ジャーマンポテト・小松菜のおかか和え・味噌汁・果物	牛乳・ミニクリームパン	672	489
16	金	牛乳・せんべい	鮭のレモン焼き・かぼちゃサラダ・青菜の板かま和え・味噌汁・果物	牛乳・かりんとう	488	307
17	土	ゼリー	サンドイッチ・スープ・果物	麦茶・お菓子		
18	日					
19	月	牛乳・ハーベスト	シーチキン入り厚焼き卵・春雨サラダ・粉ふき芋・スープ・果物	麦茶★若布のおにぎり	565	398
20	火	牛乳・サブレ	豚肉のごまだれ焼き・マカロニサラダ・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物	牛乳★バナナケーキ	648	462
21	水	牛乳・ブリッツ	誕 生 会	★カルピスゼリー	668	560
22	木	牛乳・ビスコ	タラの洋風焼き・大豆サラダ・青菜のナムル・スープ・果物	牛乳・パイ菓子	460	295
23	金	牛乳・クラッカー	揚げ豆腐・しょうゆフレンチ・さつま芋の甘煮・味噌汁・果物	牛乳★カレー肉まん	596	427
24	土	ヨーグルト	きつねうどん・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
25	日					
26	月	牛乳・コーンフレーク	鮭のフライ・五目大豆煮・もやしのゆかり和え・味噌汁・果物	牛乳★ストーンクッキー	655	467
27	火	牛乳・卵ボーロ	鶏肉のさっぱり焼き・千切り野菜の炒め煮・南瓜煮・味噌汁・果物	牛乳・せんべい	454	283
28	水	牛乳・ビスケット	えびグラタン・グリーンサラダ・トマト・スープ・果物	★フルーツヨーグルト	399	221
29	木	牛乳・せんべい	タラのオランダ揚げ・五目きんぴら・ブロッコリーのおかか和え・味噌汁・果物	牛乳★りんごケーキ	587	431
30	金	牛乳・ハーベスト	鶏肉のごま味噌焼き・スパゲティサラダ・枝豆・すまし汁・果物	牛乳・ドーナツ	645	498
31	土	ゼリー	焼きそば・牛乳・果物	麦茶・お菓子		