



給食予定献立表



竹駒保育園

3日(月)

4日(火)

5日(水)

6日(木)

7日(金)

8日(土)

未満児主食	年始休み 	ごはん	ごはん	ごはん	七草がゆ	[手作り弁当の日]
副食		松風焼き ヤーコンサラダ 高野豆腐のすまし汁 りんご	厚焼き卵 若布の酢味噌和え 煮豆 なめこ汁・キウイフルーツ	赤魚の塩焼き 大徳寺和え 芋の子汁 みかん	麻婆豆腐 もやしのナムル はんぺんスープ ミニトマト	
おやつ		がんばつき・牛乳	栗ようかん・牛乳	くるみゆべし・牛乳	ベジタブルサンド・牛乳	

10日(月)

11日(火)

12日(水)

13日(木)

14日(金)

15日(土)

未満児主食	成人の日 	ごはん	しらすごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副食		鮭のトマト煮 千草和え つくね汁 バナナ	エビカツ めかぶの和え物 じゃが芋と青菜の味噌汁 みかん	親子煮 カリフラワーのサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 キウイフルーツ	肉じゃが 青菜和え 若布の味噌汁 りんご	じゃが芋のそぼろ煮 もやしとピーマンの炒め物 かきたま汁 ミニトマト
おやつ		さつま芋かりんとう・牛乳	五平餅風・牛乳	バナナケーキ・牛乳	ヨーグルトゼリー・せんべい	

17日(月)

18日(火)

19日(水)

20日(木)

21日(金)

22日(土)

未満児主食	卵ごはん	ごはん	ごはん	ロールパン	ごはん	ごはん
副食	魚の味噌焼き 豚肉とピーマンの炒め物 せんべい汁 りんご	鶏ごま煮 若布サラダ 春雨スープ キウイフルーツ	生姜焼き マカロニサラダ ミネストローネ バナナ	白菜のクリーム煮 ブロッコリーサラダ ウインナーソテー みかん	炒り鶏 白和え もやしの味噌汁 バナナ	ひじき卵 三色サラダ じゃが芋とキャベツの味噌汁 みかん
おやつ	麩と南瓜のレーズン入りポーロ・牛乳	干し芋・牛乳	ハムサンド・牛乳	ごまだんご・牛乳	ヤーコンとりんごのクラフティ・牛乳	

24日(月)

25日(火)

26日(水)

27日(木)

28日(金)

29日(土)

未満児主食	ごはん	ひじきごはん	ごはん	[お誕生会]	ごはん	ごはん
副食	八宝菜 ごまもやし 高野豆腐の味噌汁 ミニトマト	魚のハンバーグ ポテトサラダ 白菜と人参の味噌汁 キウイフルーツ	豚肉の野菜巻き ほうれん草とコーンのソテー きのこのスープ りんご	天井 ブロッコリーのごま酢和え 南瓜含め煮 花麩のすまし汁・いちご	茹で卵ミートソースかけ 小松菜のピーナッツ和え 若布コーンスープ バナナ	炒り豆腐 チーズサラダ にらたま汁 ミニトマト
おやつ	りんごゼリー・せんべい	黒糖まんじゅう・牛乳	チーズポテト・牛乳	ケーキ・牛乳	ごまプリン・せんべい	

31日(月)

未満児主食	ごはん
副食	煮魚 ひじきサラダ 豚汁 りんご
おやつ	お好み焼き・牛乳

~今月の予定平均栄養摂取量~

	未満児	以上児
エネルギー	514kcal	412kcal
たんぱく質	20.0g	18.7g
脂 肪	16.4g	17.1g

正月料理といえは「おせち」
おせちとはお節供(おせちく)の略で年のはじめにその年の豊作を祈って食べる料理や武家の祝い膳、新年を祝う庶民の料理などが混ざり合って出来たものです。さらに正月三が日は主婦を家事から解放するという意味を含め、保存の効く食材が中心のものになったといわれています。また、お正月に火を使うことを出来るだけ避ける、という物忌みの意味も含んでいます。

