平成28年度

1月　給食予定献立表

横田保育園

1月の予定平均給与栄養量

〇エネルギー ・・・ 538kcal

〇たんぱく質 ・・・ 20. 4g

〇脂質 ・・・ 15. 8g

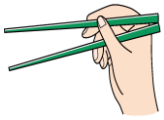
	月	火	水	木	金	土
			4	5	6	7
未満児主食						七草
副　食			ごはん 松風焼き マカロニサラダ 凍豆腐の清汁 りんご	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル はんぺんスープ みかん	ごはん 厚焼き卵 いかとわかめの酢味噌和え 煮豆 なめこ汁 ミニトマト	菜飯 じゃがいものそぼろ煮 もやしとピーマンの炒め物 かきたま汁 バナナ
おやつ			ヨーグルトゼリー せんべい	がんづき 牛乳	栗ようかん 牛乳	
	9	10	11	12	13	14
未満児主食						手作り弁当
副　食		しらすごはん 味噌おでん 大徳寺和え つくね汁 バナナ	ちらし寿司 魚の塩焼き ひじきのごま和え 豚汁 みかん	ごはん 肉じゃが 青菜和え わかめの味噌汁 りんご	ごはん エビカツ めかぶの和え物 白菜と人参の味噌汁 ミニトマト	
おやつ		さつまいも入りおもち 牛乳	ヨーグルト せんべい	フルーツサンド 牛乳	豆銀糖 牛乳	牛乳
	16	17	18	19	20	21
未満児主食				お誕生会		
副　食	ごはん さばの味噌煮 豚肉とピーマンの炒め物 せんべい汁 りんご	卵ごはん 豆腐だんごのケチャップ煮 キャベツの煮浸し 春雨スープ キウイフルーツ	ごはん ひじき卵 三色サラダ じゃがいもと キャベツの味噌汁 ミニトマト	天丼 ブロッコリーのお浸し ベジタブルサラダ 花麩の清汁 みかん・ミニトマト	ロールパン 白菜のクリーム煮 ひじきサラダ ウィンナーソテー スィーティー	ごはん 煮込みうどん かぼちゃの含め煮 みかん 牛乳
おやつ	さつまいもの素揚げ 牛乳	ジョア せんべい	小倉蒸しパン 牛乳	ケーキ 牛乳	お好み焼き 牛乳	
	23	24	25	26	27	28
未満児主食			祖父母参観日			
副　食	ごはん 煮魚 千草和え いものこ汁 スィーティー	ごはん 八宝菜 ごまもやし 凍豆腐の味噌汁 ミニトマト	ごはん 鶏ごま煮 ヤーコンサラダ おいもの団子汁 みかん	ごはん 生姜焼き わかめの酢の物 豆腐とほうれん草の味噌汁 りんご	ごまごはん 鮭のハンバーグ 切干サラダ じゃがいもと 青菜の味噌汁 キウイフルーツ	ごはん 炒り豆腐 チーズサラダ にらたま汁 バナナ
おやつ	バナナケーキ 牛乳	五平餅 牛乳	りんごジュース ビスケット	くるみゆべし 牛乳	オレンジゼリー せんべい	
	30	31				
未満児主食						
副　食	ごはん スコッチエッグ ブロッコリーのごま和え わかめコーンスープ バナナ	ごはん 炒り鶏 白和え もやしの味噌汁 りんご				
おやつ	干しいも 牛乳	黒糖まんじゅう 牛乳				

はしを大切に使おう！

はしは、日本人にとってとても大切な食事の道具です。昔から、日本人ははしを器用に使って、食事をしてきました。

こうした文化を大切に守り、また後世にも伝えていくようにしたいですね。

はしを正しく持とう！



いろいろな使い方ができる　はし

つまむ　くるむ　はがす　はさむ　切る　混ぜる

はしは、和食を食べるのに適した、つまむ、はさむ、切るなどいろいろな動作をすることができます。

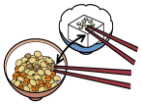
こんなことをしていませんか？

これは「きらいばし」といって食事中にしてはいけないはしづかいです。一緒に食べている人にいやな思いをさせないためのマナーです。

涙ばし

持ちばし

刺しばし



迷いばし

寄せばし

探りばし