



平成27年度



給食献立表



1月

下矢作保育園

曜 日	月	火	水	木	金	土
献立						
未満児 おやつ						
	4	5	6	7	8	9
	松風焼き かにの酢の物 豆麴の味噌汁 みかん	生姜焼き ひじきサラダ 五目みそ汁 りんご	豚肉の柳川もどき チーズサラダ 白菜と人参の味噌汁 ミニトマト	さばのみそ煮 油揚げと青菜の煮浸し せんべい汁 バナナ	カレー マカロニサラダ はんぺんスープ オレンジ	手作り弁当の日
	ごはん 五平餅 ぎゅうにゅう	ごはん ホットケーキ ぎゅうにゅう	ごはん カルピスゼリー せんべい	菜めし フレンチトースト ぎゅうにゅう	ごはん かまもち ぎゅうにゅう	
	11	12	13	14	15	16
	成人の日 	麻婆豆腐 中華風サラダ 若布コンスープ りんご	魚のホイル焼き 千草和え じゃが芋の味噌汁 オレンジ	豚肉の野菜巻き いんごサラダ コンソメスープ ミニトマト	ベーコンエッグ 青菜のソテー 人参グラッセ もやしのみそ汁 バナナ	五目納豆 南瓜のそぼろ煮 豆腐の味噌汁 みかん
	ごはん きんとん ぎゅうにゅう	ごはん きんとん ぎゅうにゅう	ごはん 甘食 ぎゅうにゅう	ごはん 栗ようかん ぎゅうにゅう	ごはん ツナサンド ぎゅうにゅう	ごはん
	18	19	20	21	22	23
	鮭のトマト煮 コーンポテトサラダ なめこ汁 キウイフルーツ	エビグラタン 三色ソテー ワンタンスープ みかん	凍り豆腐の卵とじ 若布サラダ 豚汁 りんご	厚焼き卵 利休和え 煮豆 玉葱の味噌汁 ミニトマト	お誕生会 五目ぶかし から揚げ フロッキーのお浸し 吉野汁 いちご	豚肉の味噌炒め ポテトサラダ にらたま汁 バナナ
	ごはん レアチーズ せんべい	ごはん 二色団子 ぎゅうにゅう	ごはん 大学芋 ぎゅうにゅう	ごはん かんづき ぎゅうにゅう	ごはん ケーキ ぎゅうにゅう	ごはん
	25	26	27	28	29	30
	すき焼き さつま芋サラダ もやしと若布のみそ汁 みかん	チキンナゲット 大根サラダ 南瓜の味噌汁 りんご	あぶたま もやしの中華和え しめじの味噌汁 ミニトマト	焼きししゃも 南瓜の甘煮 胡瓜の酢味噌和え 大根汁 オレンジ	ハワイアンソテー 親子サラダ きのこスープ キウイフルーツ	焼きそば さつま芋のオレンジ煮 若布スープ バナナ
	ごはん ボンデ・ドーナツ ぎゅうにゅう	ごはん フルーツカスタード 麦茶	ごはん 豆銀糖 ぎゅうにゅう	ごはん ハムサンド ぎゅうにゅう	ごはん パンナコッタ せんべい	焼きそば

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意義があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

食事で
免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力
アップ

ビタミン、ミネラルの多い
食材…緑黄色野菜や果物

体力を
つける

発酵食品…納豆、味噌、ヨー
グルトなど

