



給食予定献立表

米崎保育園

3歳未満児

* * * * *
今月の予定平均栄養量
 エネルギー：545kcal
 たんぱく質：20.0g
 脂 肪：17.4g
 * * * * *



正月料理といえば「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。

春の七草で今年も元気に！

今年一年を健康で過ごせるようにと1月7日に『七草がゆ』を食べるならわしがあります。また、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休めるという意味もあるようです。七草そろわなくても、かぶや大根など身近な野菜を利用すると手軽ですね。

6日(月)

7日(火)

8日(水)

9日(木)

10日(金)

4日(土)

【手作り弁当の日】



11日(土)

おやつ	牛乳・せんべい	豆乳・ビスケット	りんごジュース・せんべい	牛乳・せんべい	ヤクルト・せんべい	牛乳・せんべい
主 食 副 食	ごはん 松風焼き 油揚げと青菜の煮浸し 豆麩の味噌汁 りんご	七草がゆ 赤魚の塩焼き きんぴらごぼう 高野豆腐のすまし汁 キウイフルーツ	ごはん 炒り豆腐 南瓜サラダ 大根汁 バナナ	ごはん 厚焼き卵 野菜ソテー・煮豆 肉だんご入り中華スープ みかん	ごはん マカロニグラタン 白菜とベーコンのサラダ 若布スープ ミニトマト	ごはん はんぺんのチーズ焼き スパゲティソテー じゃが芋と青菜の味噌汁 りんご
おやつ	がんづき・牛乳	ジャムサンド・牛乳	ホットケーキ・牛乳	五平餅・牛乳	カルピスゼリー・せんべい	
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
おやつ	成人の日		飲むヨーグルト・せんべい	牛乳・ビスケット	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい
主 食 副 食			ごはん 五目大豆 かにの酢の物 なめこ汁 バナナ	ごはん 鶏肉のオニオントマト煮 ヤーコンきんぴら 卵スープ りんご	ごはん タラフライのタルタルソース 切り干し大根の和風サラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 みかん	ごはん 鯖の味噌煮 千草和え はんぺんスープ りんご
おやつ	フレンチトースト・牛乳		しょうゆだんご・牛乳	チーズポテト・牛乳	ヨーグルトゼリー・せんべい	
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
おやつ	りんごジュース・せんべい	牛乳・せんべい	豆乳・ビスケット	ヤクルト・せんべい	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい
主 食 副 食	ごはん 肉じゃが 若布サラダ すまし汁 キウイフルーツ	ごはん ツナとチーズの卵焼き もやしのナムル キャベツと油揚げの味噌汁 りんご	ごはん 煮魚 大豆サラダ 五目味噌汁 バナナ	【お誕生会】 天井 ブロッコリーのお浸し かぶ漬け・吉野汁 みかん	ごはん 豆腐とひじきのつくね シーザーサラダ にらたま汁 スウィーティー	ごはん ハムピカタ ほうれん草とコーンのサラダ しめじの味噌汁 りんご
おやつ	メロンパン風ラスク・牛乳	かまもち・牛乳	もちもちポンデドーナツ・牛乳	ケーキ・牛乳	バナナケーキ・牛乳	
	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
おやつ	牛乳・せんべい	豆乳・ビスケット	ヨーグルト	りんごジュース・せんべい	バナナ	
主 食 副 食	ごはん 鶏真薯 キャベツの信田煮 里芋の味噌汁 キウイフルーツ	ごはん 豚肉の柳川風 小松菜のピーナッツ和え かぶの味噌汁 りんご	ごはん 魚のチリソース風 ごまドレッシングサラダ きのこのスープ バナナ	ごはん あぶたま 深山和え 高野豆腐の味噌汁 スウィーティー	ごはん とりごま煮 ひじきサラダ すいとん汁 みかん	
おやつ	きなこもち・牛乳	アメリカンドック・牛乳	パンナコッタ・せんべい	ブルーベリーケーキ・牛乳	ツナサンド・牛乳	

