1月の給食だより

令和 4年 1月　めばえのにわ保育園

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
	わかめごはん・厚揚げの生姜煮 白菜のおかか和え・豚汁 ☆ 精白米 わかめ ごま ☆ 厚揚げ しょうが ねぎ ☆ はくさい 人参 削り節 ☆ 豚肉 大根 さといも 玉ねぎ 人参 こねぎ	ご飯・ぶりの煮つけ・柿なます みそ汁(みずな) ☆ 精白米 ☆ ぶり しょうが ☆ かき だいこん にんじん ☆ みずな 人参 玉ねぎ 油揚げ	ご飯・千草焼・ブロッコリーのおかか和え みそ汁(麩、わかめ) ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ いんげん ☆ ブロッコリー 人参 削り節 ☆ わかめ 玉ねぎ 麩 人参	七草粥・赤魚の煮付け・けんちん汁 ☆ 精白米　春の七草 ☆ 赤魚 ☆ 人参 大根 さといも ごぼう 豆腐 ねぎ	わかめごはん・筑前煮・みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 わかめ ごま ☆ 鶏もも肉　こんにゃく れんこん ごぼう いんげん 人参 ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ こまつな
	きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳	豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳 ☆ 豆腐 ほうれん草 ホットケーキ粉　ごま ☆ 牛乳	きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 プレーンヨーグルト バナナ	みかん・ごまいりこ・牛乳 ☆ みかん ☆ 田作り ごま	チーズ・りんご・牛乳 ☆ チーズ ☆ りんご

10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
成人の日	鮭ごはん・蓮根きんぴら 豆乳みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 さけ ごま わかめ ☆ れんこん 人参 ごま ☆ 豆乳 こまつな 玉ねぎ 人参　厚揚げ	ご飯・高野のから揚げ・切干し大根の煮物 かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ いんげん ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ	ご飯・すずきの照焼・ほうれん草の納豆和え みそ汁(かぶ) ☆ 精白米 ☆ すずき ☆ 納豆 ほうれん草 人参 キャベツ　ごま ☆ かぶ 人参 ぶなしめじ	ご飯・豚肉と野菜の塩麹焼き・かぼちゃ煮 ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ☆ かぼちゃ ☆ じゃが芋 人参 玉ねぎ 牛乳	ご飯・納豆・肉じゃが・みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも いんげん ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ こねぎ 油揚げ
	大学いも・牛乳 ☆ さつまいも ごま ☆ 牛乳	お好み焼き(納豆)・牛乳 ☆ 納豆 キャベツ 青ねぎ 薄力粉　青のり ☆ 牛乳	高野クッキー・牛乳 ☆ 凍り豆腐 薄力粉 無塩バター 鶏卵 ☆ 牛乳	マカロニきなこ・みかん・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 いりごま ☆ みかん	バナナ・お菓子・牛乳 ☆ バナナ ☆ おかし

17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
ロールパン・シチュー(白菜) ブロッコリーミモザサラダ ☆ ロールパン ☆ はくさい 人参 玉ねぎ 鶏もも肉 ぶなしめじ シチュールウ　牛乳 ☆ ブロッコリー　人参　鶏卵	ご飯・サバの味噌煮・納豆のハリハリ和え ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ さば しょうが ☆ 納豆 切干しだいこん 人参 こまつな ごま ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 牛乳	切干大根ご飯・すき焼風煮 みそ汁(じゃがいも) ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ ☆ 牛肉 焼き豆腐 長ねぎ 人参 糸こんにゃく ☆ 玉ねぎ じゃがいも 青ねぎ 人参 油揚げ	ご飯・ししゃものフライ ブロッコリーのおかか和え・豆乳みそ汁 ☆ 精白米 ☆ ししゃも パン粉 ☆ ブロッコリー 人参 削り節 ☆ 厚揚げ じゃがいも 玉ねぎ 人参 青ねぎ 豆乳	ご飯・納豆・高野豆腐の卵とじ・豚汁 ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 凍り豆腐 鶏卵 人参 しいたけ さやえんどう ☆ 豚肉 さといも 大根 こねぎ 人参	焼きうどん・ベイクドじゃが すまし汁(舞茸・とうふ) ☆ うどん 豚肉 キャベツ 人参 もやし ピーマン 焼きのり ☆ じゃがいも 青のり ☆ まいたけ 豆腐 玉ねぎ こねぎ
じゃこおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 しらす干し あおのり ごま ☆ 牛乳	レーズンパンのフレンチトースト・牛乳 ☆ 食パン レーズン 鶏卵 牛乳 ☆ 牛乳	フルーツゼリー・牛乳 ☆ りんご バナナ ゼラチン ☆ 牛乳	お麩のスナック・プルーン・牛乳 ☆ 麩 きな粉 バター ☆ プルーン	蒸し芋・牛乳 ☆ さつまいも ☆ 牛乳	塩昆布おにぎり・牛乳 ☆ 精白米 塩昆布 いりごま ☆ 牛乳

24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
大豆入り野菜カレー・玉子サラダ みそ汁(きのこ) ☆ 豚、牛ひき肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 カレールウ 牛乳 ☆ 鶏卵 キャベツ きゅうり 人参 ☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	ご飯・サバの胡麻焼き ほうれん草のツナマヨあえツナ・すまし汁 ☆ 精白米 ☆ さば ごま ☆ ほうれん草 人参 キャベツ ツナ缶 ☆ 大根 油揚げ 人参 こねぎ	ご飯・厚揚げの味噌チーズ焼き キャベツの塩昆布和え・豚汁 ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ チーズ ☆ キャベツ 人参 塩昆布 ごま ☆ 豚肉 大根 さといも こんにゃく 玉ねぎ 人参 こねぎ	ご飯・鮭のおろし煮 ブロッコリーとひじきの炒め物・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 鮭 大根 ☆ ブロッコリー ひじき 人参 ごま ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 木綿豆腐	ご飯・キャベツ入りメンチカツ 切干し大根の煮物・わかめスープ ☆ 精白米 ☆ 豚、牛ひき肉 キャベツ 玉ねぎ パン粉 ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ さやいんげん ☆ わかめ 玉ねぎ 人参	わかめごはん・高野豆腐の卵とじ・豚汁 ☆ 精白米 わかめ いりごま ☆ 凍り豆腐 鶏卵 人参 しいたけ いんげん ☆ 豚肉 大根 さといも こんにゃく 玉ねぎ 人参 こねぎ
お野菜ホットケーキ・牛乳 ☆ かぼちゃ 鶏卵 ホットケーキ粉　牛乳 ☆ 牛乳	さつま芋とあんこのお焼き・牛乳 ☆ さつまいも あんこ ☆ 牛乳	ヨーグルトバナナケーキ・牛乳 ☆ ヨーグルト バナナ ホットケーキ粉 ☆ 牛乳	大豆のお焼き・牛乳 ☆ 大豆　じゃがいも　人参 青のり ☆ 牛乳	ポップコーン・バナナ・牛乳 ☆ ポップコーン ☆ バナナ	お菓子・小魚・牛乳 ☆ おかし ☆ うるめいわし丸干し

31日(月)
親子丼ぶり・ひじき煮 みそ汁(小松菜) ☆精白米　鶏肉　玉ねぎ　三つ葉　のり ☆ひじき　人参　大豆　油揚げ　いんげん ☆小松菜　玉ねぎ　人参
五平餅・牛乳 ☆精白米　ゴマ ☆牛乳

新年　あけましておめでとうございます

　お正月は、ご家族そろっておせち料理やお餅などのおいしい料理に囲まれて新年をお迎えのことと思います。

　今年も子どもたちが食べる喜びを感じ、元気な毎日を過ごせるよう、給食作りに励みたいと思います。

今年もよろしくお願いいたします。

七草粥

　七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気　を払うと言われています。

　また、お正月疲れが出始めた頃の胃腸回復にもちょうどよい食べ物です。

保育園でも7日に七草粥を予定しています！