



1月の 給食こんだて



～今月のねらい～
寒さに負けない体を作る
食べることに自信を持つ
(自分の量を知る)
友だちや保育者と楽しい食事をする

～旬の食材～

- ぶり わかさぎ たら 小松菜 水菜
春菊 ブロccoli ごぼう
れんこん 白ねぎ いよかん

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日 (本園)
AM						
昼食			4 牛乳 ミルクスティック *自由保育* イタリアンツナスパゲティ くだものゼリー	5 牛乳 ビスケット *自由保育* 豆乳チャウダー ひじきの炒め煮 ご飯	6 牛乳 せんべい *自由保育* 芋煮 ご飯 スパゲティサラダ	7 牛乳 加ゆめハース 豚肉うどん くだもの
PM			ヨーグルト	牛乳 せんべい	牛乳 くだものゼリー	牛乳 ビスケット
AM	9 祝日 成人の日	10 牛乳 くだもの	11 牛乳 小魚せんべい	12 牛乳 くだものゼリー	13 牛乳 カリポテ	14 牛乳 せんべい
昼食		ぶりの照り焼き れんこんのきんぴら 豚汁 ご飯	播磨のめぐみ揚げ 黒豆の含め煮 紅白すまし汁 ご飯	すき焼き風煮 大根と昆布のサラダ ご飯	豚じゃが ハムとキャベツのカレー炒め ご飯	チャンポン焼き くだもの
PM		牛乳 紫芋チップ	牛乳 菓子パン	牛乳 バナナ	スキムミルク ★黒豆蒸しパン	牛乳 くだものゼリー
AM	16 牛乳 きな粉ウエハース	17 ヨーグルト	18 牛乳 海藻せんべい	19 牛乳 くだもの	20 牛乳 カル鉄スティック	21 牛乳 ミレービスケット
昼食	スタミナチキン ご飯 ブロッコリーとササみの白和え 豚肉とかぶのスープ	鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃのスープ ご飯	さわらフライ ほうれん草の三色あえ すまし汁 ご飯	酢鶏 中華スープ ご飯	姫路風おでん 揚大豆とじゃこのさっと煮 ご飯	豚肉うどん ご飯
PM	牛乳 野菜スティック	牛乳 せんべい	カルピス 焼き菓子	牛乳 メロンパン	スキムミルク ★おはぎ	牛乳 せんべい
AM	23 牛乳 ごぼうせんべい	24 牛乳 くだもの	25 牛乳 胚芽ビスケット	26 牛乳 くだものゼリー	27 牛乳 野菜せんべい	28 牛乳 ふっくら桜えびせんべい
昼食	カレーのゆずあんかけ ブロッコリーの塩昆布和え 畑のスープ ご飯	さわらの照り焼き れんこんのきんぴら 豚汁 ご飯	すき焼き風煮 大根と昆布のサラダ ご飯	納豆とじゃこのかき揚げ ブロッコリーのおかか和え もずくのスープ ご飯	豚じゃが ハムとキャベツのカレー炒め ご飯	チャンポン焼き くだもの
PM	牛乳 バナナ	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 ★お好み焼き	牛乳 菓子パン	牛乳 ★サツマきな粉	牛乳 クッキー
AM	30 牛乳 ひじスティック	31 牛乳 くだもの				
昼食	鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃのスープ ご飯	スタミナチキン ブロッコリーとササみの白和え 豚肉とかぶのスープ ご飯				
PM	牛乳 ビスケット	牛乳 胚芽スティック				

★…手作りおやつ