

# 1月 給食だより



No.41

董根本幼稚園 2020.12.25

気温が一層低下しウイルス性の風邪やインフルエンザ、感染症が流行する季節です。栄養をしっかりとって、丈夫な体をつくりましょう。

1月は「睦月」といいます。親戚や知人が互いに行き交って「仲睦まじく」することから名付けられたといわれます。お正月に始まり、七草、鏡開き、小正月など、1年を健康に過ごせるようにとの願いが込められた様々な行事も行われます。また、そうしたときに食べる行事食をととても身近に感じる事ができる月です。

6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
☆天候や都合によって、献立やおやつを急に変更することがあります。ご了承ください。		ほうとう 牛乳 豚カツ みかん	すき焼き丼 牛乳 白味噌汁 パイナップル	ゆかりご飯 牛乳 味噌おでん たつくり りんご
		ほうとう 南瓜 しめじ 葱 人参 ごぼう あげ 味噌 鶏肉 豚肉 パン粉 天ぷら 粉 ケチャップ ソース 砂糖	白米 麦 人参 白菜 こんにゃく 豆腐 葱 豚肉 椎茸 角麩 醤油 砂糖 玉ねぎ しめじ ほうれん草 あげ 味噌 かつお 昆布	ゆかり 大根 人参 こんにゃく 半平 竹輪 がんも 味噌 砂糖 かつお 昆布 しみりん かえりにぼし 醤油 ゴマ 酒
食塩相当量		1.0 g	1.2 g	1.8 g
おやつ		—	ラムネ	瀬戸の汐揚げ
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
成人の日	麦ごはん 牛乳 (海苔佃煮) 豚汁 大根とツナの煮物 オレンジ	黒豆おこわ 牛乳 けんちん汁 チーズ パイナップル	レーズンパン 牛乳 酢豚 白菜とコーンのスープ グレープフルーツ	わかめごはん 牛乳 味噌汁 筑前煮 ミニゼリー
	白米 麦 人参 大根 ごぼう 豚肉 豆腐 あげ 葱 味噌 かつお 昆布 こんにゃく ツナ 醤油 砂糖 みりん	白米 麦 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 こんにゃく 椎茸 白だし 醤油 かつお 昆布	豚肉 生姜 酒 醤油 人参 玉ねぎ ピーマン 筍 醤油 砂糖 酢 片栗粉 白菜 コーン ベーコン 青梗菜 鶏がらスープ	白米 麦 わかめ 鶏肉 ごぼう 筍 蓮根 椎茸 人参 こんにゃく 里芋 醤油 砂糖 みりん 麩 マイタケ 豆腐 あげ 小松菜 醤油 砂糖 みりん
g	1.1 g	1.4 g	2.0 g	1.2 g
	クッキー	しるこサンド	味しらべ	ビスコ
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
ビビンバ 牛乳 わかめスープ ヨーグルト	菜飯 牛乳 すいとん汁 シシヤモの磯辺揚げ パイナップル	鶏牛蒡飯 牛乳 玉麩汁 薩摩芋の天ぷら プルーン	きなこパン 牛乳 卵あんかけうどん ハンバーグ みかん	根菜カレー 牛乳 ヨーグルトサラダ
白米 酒 ゴマ油 豚肉 醤油 砂糖 生姜 大蒜 もやし いんげん 人参 ぜんまい ゴマ 椎茸 筍 コーン 人参 青梗菜 卵 鶏がらスープ 玉ねぎ	白米 麦 菜飯 すいとん 鶏肉 人参 大根 ごぼう 椎茸 葱 醤油 かつお 昆布 ししやも 青のり 天ぷら粉	白米 鶏肉 ごぼう 人参 インゲン 醤油 酒 砂糖 みりん 麩 玉ねぎ 豆腐 わかめ かまぼこ 白だし かつお 昆布 薩摩芋 天ぷら粉	バターコッペ きな粉 砂糖 うどん 鶏肉 人参 しめじ かまぼこ 卵 あげ 葱 椎茸 カツオ 昆布 醤油 みりん 片栗粉	白米 麦 生姜 大蒜 ジャガイモ 人参 玉ねぎ ごぼう 蓮根 豚肉 ワイン カレールー みかん 桃 パナナ ヨーグルト 生クリーム
1.8 g	1.0 g	1.1 g	2.2 g	1.6 g
バームロール	ハッピーターン	ウエハース	—	ぱりんこ
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
わかめごはん 牛乳 そうめん汁 秋刀魚のゴマ揚げ オレンジ	親子丼 牛乳 味噌汁 バナナ	黒パン 牛乳 南瓜のポタージュスープ 花野菜のサラダ ミニゼリー	しそひじきご飯 牛乳 粕汁 ポイルウインナー パイナップル	中華おこわ 牛乳 春雨スープ 揚げ餃子 りんご
白米 麦 わかめ 豆腐 あげ 鶏肉 葱 そうめん 人参 白だし 醤油 かつお 昆布	白米 麦 鶏肉 玉葱 人参 ピース 卵 醤油 砂糖 みりん しいたけ 白菜 かぶ えのき ほうれん草 味噌 かつお 昆布	南瓜 人参 玉葱 しめじ 鶏肉 クリームシチュー コーン ブロッコリー カリフラワー ハム キャベツ ドレッシング	白米 ひじき ゆかり ごま 人参 かぶ 里芋 サーモン 葱 豆腐 あげ 味噌 酒粕 こんにゃく	白米 ゴマ油 酒 人参 鶏肉 メンマ くり ピース 中華スープ 醤油 砂糖 春雨 ハム 人参 ほうれん草 椎茸 コーン 鶏がらスープ
1.4 g	1.3 g	2.4 g	1.6 g	1.6 g
新潟仕込み	海苔巻きあられ	ばかうけ	おにぎりせんべい	きな粉もち