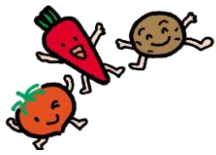


# 平成27年度 みどり保育園 1がつ



## こんだてよていひょう



目標：感謝をして食べよう

日	曜	主 食	副 食	おやつ		
				10時(未満児)	3時(共通)	
4日	月	白ご飯	筑前煮 紅白なます 豆腐とわかめの味噌汁 みかん	牛乳 お菓子	牛乳 くるみケーキ	
5日	火	玄米入りご飯	鮭の塩焼き 白和え 春雨汁 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 ぜんざい	
6日	水	白ご飯 納豆	豚肉の生姜焼き 南瓜の味噌汁 白桃 スキムミルク	牛乳 お菓子	牛乳 ほうれん草ドーナツ	
7日	木	七草がゆ	魚の竜田揚げ 野菜添え 大根の味噌汁 りんご	バナナ	R-1ヨーグルト	
8日	金	食パン マーガリン	ひじき入り豆腐ハンバーグ 野菜添え オニオンスープ スキムミルク バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 大学芋	
9日	土	白ご飯	カレーライス マカロニサラダ ゆで卵 みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
11日	月	<b>成人の日</b>				
12日	火	玄米入りご飯	魚のアーモンドフライ 野菜添え 豆腐の味噌汁 りんご	牛乳 メロンパン	牛乳 お好み焼き	
13日	水	白ご飯	白菜と肉団子スープ ごぼうサラダ スキムミルク パイン	牛乳 お菓子	牛乳 フレンチトースト	
14日	木	白ご飯	魚の酢豚風 ゆで卵 なめこのみそ汁 みかん	バナナ	R-1ヨーグルト	
15日	金	食パン イチゴジャム	焼きそば 野菜スープ スキムミルク バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 中華おこわ	
16日	土	玄米入りご飯	鯖と野菜の味噌煮 ふわふわ汁 りんご	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
18日	月	白ご飯	カレーライス シーチキンサラダ ゆで卵 みかん	牛乳 お菓子	牛乳 アメリカンドック	
19日	火	玄米入りご飯	鮭のつけ焼き れんこんのきんぴら 白菜の味噌汁 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 揚げもち	
20日	水	赤飯	エビフライ ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 りんご スキムミルク	牛乳 お菓子	牛乳 人参ケーキ	
21日	木	白ご飯	麻婆豆腐 ブロッコリー添え 中華スープ 白桃	バナナ	R-1ヨーグルト	
22日	金	食パン マーガリン	ビーフシチュー コーンスローサラダ スキムミルク みかん	牛乳 お菓子	牛乳 山芋とろろの雑炊	
23日	土	玄米入りご飯 納豆	揚げ魚の甘酢あんかけ わかめの味噌汁 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	
25日	月	白ご飯	肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 白菜の味噌汁 りんご	マーブルパン	R-1ヨーグルト	
26日	火	玄米入りご飯	鯖の梅煮 切り干し大根の炒り煮 じゃが芋の味噌汁 みかん	牛乳 お菓子	牛乳 かぼちゃの揚げ菓子	
27日	水	白ご飯	チキンカツ 野菜添え かぶのスープ スキムミルク バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 卵サンドイッチ	
28日	木	白ご飯	魚のマヨネーズ焼 ほうれん草のピーナッツ和え ワカメスープ りんご	牛乳 バナナ	牛乳 甘辛団子	
29日	金	食パン イチゴジャム	ロールキャベツ 温野菜添え コーンスープ スキムミルク みかん	牛乳 お菓子	牛乳 フライドポテト	
30日	土	玄米入りご飯	すり身揚げ 野菜添え 南瓜の味噌汁 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	



あけましておめでとうございます



本年も安心安全でおいしい給食作りに取り組んでまいりますので、よろしくお願い致します。

### 寒い冬に暖かい食べ物を

体の温まる食べ物…おでん、すき焼き、水炊きなどなべ物が美味しい季節です。体の温まるお料理と一緒に玉ねぎ、長ねぎ、生姜など体の芯から温まる食材と一緒に食べるといいですね。

朝ご飯で体を温めよう…ご飯、パン、体のエネルギーになる食べ物や、温かい味噌汁など、朝からきちんと食事をする事で、体が温まり元気に1日のスタートを切る事ができます。

1月7日七草…年末年始のご馳走で疲れたお腹を整えたり、厄除けの意味があります。保育園でも七草がゆを実施します。

