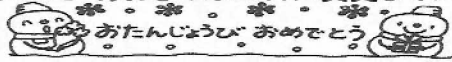


# 1月の献立表 有明ふたば保育園


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
-----	-----	-----	-----	-----	-----

☆今月の年長さんの誕生者☆

18日(木) あいきくん  
25日(木) あさひさん  
27日(土) あおさん

※しまのえ あおさんは29日に変更しています。  
 おたんじょうび おめでとう

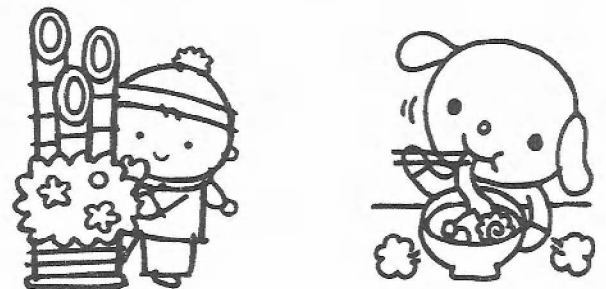
4	ほいくはじめ	5		6	
まつかぜやき	なます	ななくさがゆ		パン	
たづくり	いもきんとん	やきざかな・ごまあえ		ビーフシチュー	
かまぼこ	すましじる	だいこんのみそしる		バナナ	
ミニゼリー		かぼちやに		チーズ	
りんごジュース		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
とうにゅうくずきり		ミルク めんかりんとう		ぎゅうにゅう むてんかおかし	

8		9		10	えいかいわきょうしつ	11	さとうきょうしつ	12	もちつき(きりんぐみ)	13	
成人の日		チキンのトマトに		きりこんぶに		ジャーマンオムレツ		おぞうに		やきそば	
		スパゲッティ		しゃけのチーズやき		ツナサラダ		やきざかな・ブロッコリー		わかめとたまごのスープ	
		コンソメスープ		とうふのみそしる・りんご		オニオンスープ		いちご		ヨーグルト	
		さつまいものオレンジに		じゃがいものゆかりあえ		ポークビッツ		にんじんのあまに		バナナ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		オレンジジュース		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
		ミルク カステラ ミニハート		ミルク ジャムサンドクッキー はっばなせんべい		ミルク とうふドーナツ		ミルク ミニパン		ぎゅうにゅう むてんかおかし	

15	しんたいそくてい	16		17		18	あいきくんリクエスト	19	たんじょうかい	20	
とうふのまさごあげ		ミートローフ		ごもくおこわ		しょうゆラーメン		チキンライス		パン	
ほうれんそうのごまあえ		コーンポテト		さかなのたつたあげ・きゅうり		ハムカツ		スパゲッティサラダ・ささみカツ		ミネストローネ	
えのきのすましじる・パイン		ミルクスープ		はくさいのみそしる		みかん		コンソメスープ・ゼリー		パイン	
たまごやき		にんじんグラッセ		バナナ		トマト		かぼちやに		チーズ	
やさいくだものジュース		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		りんごジュース		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
ミルク マドレーヌ		ミルク サクサクコーン		ミルク ジャムサンド		ぎゅうにゅう ミニピザ		ぎゅうにゅう ケーキ		ぎゅうにゅう むてんかおかし	

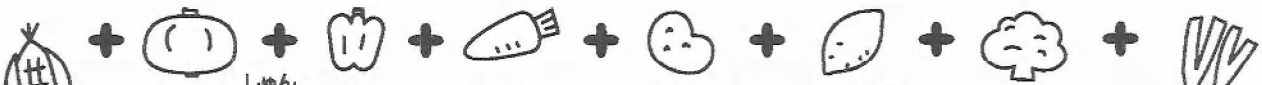
22	たいいくきょうしつ	23		24		25	あさひさんリクエスト	26	ひなんくんれん	27	
とうふとやさいのカレーに		にくじゃが		さかなのフライタルタルソースかけ		にこみハンバーグ		けんちんじる		おにぎり	
ムニエル		きりぼしだいこんのごまあえ		やさいサラダ		ポテトサラダ		あつやきたまご・ブロッコリー		ぐたくさんみそしる	
たまごスープ		たまねぎのみそしる		オニオンスープ		チーズスープ・みかん		ふりかけ		バナナ	
オレンジ		りんご		あつあげに		トマト		にざかな		チーズ	
やさいくだものジュース		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		オレンジジュース		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう いちごだいふく		ミルク やきいも		ぎゅうにゅう スイートポテトパイ		ミルク もちもちチーズ		ぎゅうにゅう むてんかおかし	

29	あおさんリクエスト	30	ほいくさんかん(くまぐみ)	31	
きつねうどん		こうやとうふのフライ		チキンカレー	
からあげ		かおりづけ		ブロッコリーサラダ	
いちご		わかめのすましじる		たまねぎとベーコンのスープ	
きゅうり		パイン		みかん	
やさいくだものジュース		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
ぎゅうにゅう アップルパイ		ぶどうジュース ビスケット せんべい		ぎゅうにゅう クレープ せんべい	



## 献立表の見方

日付	行事
	給食(全員共通)
	3歳未満児の追加食
	10時のおやつ(3歳未満児のみ)
	3時のおやつ(全員)

旬の食材を積極的に食べましょう

日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多いラッカセイ・クリなどの木の実や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。

