

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
<p>ふりかえきゆうじつ</p> 	<p>そのひにつかう、たべもののイラストがのってるよ！ なににはいつているかな？ さがしてみてね！</p>	<p>ごまわかめごはん きりぼしだいこんの みそしる </p> <p>スキムミルク</p> <p>かし</p> <p>にゅういんりょう</p> <p>おかゆ・やさいにふに</p>	<p>ごはん にくじゃが なつとう みそしる </p> <p>スキムミルク</p> <p>マドレーヌ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいにひきにくに</p>	<p>ロールパン さかなのゴマみそやき ほうれんそうの あえもの  ななくさがゆ</p> <p>スキムミルク</p> <p>ヨーグルト</p> <p>おかゆ・やさいににざかな</p>	<p>ウイナーピラフ やさいソテー </p> <p>むぎちや</p> <p>かし</p> <p>にゅういんりょう</p> <p>やさいいりおかゆふに</p>
9	10	11	12	13	14
<p>せいじんのひ</p> 	<p>ゴマロール トンカツ ごまずあえ すましじる </p> <p>スキムミルク</p> <p>ケーキ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいにひきにくに</p>	<p>わふうスパゲッティー ウイナーソテー ヨーグルト  スープ</p> <p>スキムミルク</p> <p>むしばん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>くたくたうどん</p> <p>やさいに・とうふに</p>	<p>しらすバターしょうゆ ごはん じゃがいものカレー いため  みそしる</p> <p>スキムミルク</p> <p>かし</p> <p>にゅういんりょう</p> <p>おかゆ・やさいにふに</p>	<p>こめごはん さかなのマヨネーズやき ブロッコリーのごまあえ スープ </p> <p>スキムミルク</p> <p>みかん</p> <p>おかゆ・やさいににざかな</p>	<p>ツナピラフ やさいサラダ </p> <p>むぎちや</p> <p>かし</p> <p>にゅういんりょう</p> <p>やさいいりおかゆふに</p>
16	17	18	19	20	21
<p>ごはん とうふのやさい あんかけ つけもの  みそしる</p> <p>スキムミルク</p> <p>かし</p> <p>にゅういんりょう</p> <p>おかゆ・やさいにとうふに</p>	<p>マーブルパン さかなのおろしに きりぼしだいこんの ごまずあえ  すましじる</p> <p>スキムミルク</p> <p>ヨーグルト</p> <p>おかゆ・やさいににざかな</p>	<p>スパゲッティー ナポリタン ブロッコリーのソテー  ヨーグルト スープ</p> <p>スキムミルク</p> <p>おにぎり</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>くたくたうどん</p> <p>やさいに・ひきにくに</p>	<p>ロールパン かわりちやわんむし もやしサラダ  みかん</p> <p>スキムミルク</p> <p>ぷるぷるデザート</p> <p>おかゆ・やさいにふに</p>	<p>ウイナーごはん きのこのソテー みそしる </p> <p>スキムミルク</p> <p>ワッフル</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいににざかな</p>	<p>まぜごはん にももの </p> <p>むぎちや</p> <p>かし</p> <p>にゅういんりょう</p> <p>やさいいりおかゆふに</p>
23	24	25	26	27	28
<p>だいずごはん きんぴら みそしる </p> <p>スキムミルク</p> <p>かし</p> <p>にゅういんりょう</p> <p>おかゆ・やさいにふに</p>	<p>ごはん さかなのさいきょうやき さといもだいこんの にももの  すましじる</p> <p>スキムミルク</p> <p>くろごまマフィン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいににざかな</p>	<p>ホワイトブレッド スッコウずら すのもの  すましじる</p> <p>スキムミルク</p> <p>やきおにぎり</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいにひきにくに</p>	<p>カレーうどん れんこんサラダ ヨーグルト </p> <p>スキムミルク</p> <p>かんそういも</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>くたくたうどん</p> <p>やさいに・とうふに</p>	<p>さげごはん きりこぶのにももの みそしる </p> <p>スキムミルク</p> <p>クリームパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>おかゆ・やさいににざかな</p>	<p>ウイナーピラフ やさいのソテー </p> <p>むぎちや</p> <p>かし</p> <p>にゅういんりょう</p> <p>やさいいりおかゆふに</p>
30	31		 <p>☆献立は食材により変更することがあります</p>		
<p>ごはん ふたにくのしょうがやき にんじんサラダ みそしる </p> <p>スキムミルク</p> <p>かし</p> <p>にゅういんりょう</p> <p>おかゆ・やさいにひきにくに</p>	<p>いそうどん チキンナゲット ヨーグルト </p> <p>スキムミルク</p> <p>コロッパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>くたくたうどん</p> <p>やさいに・ふに</p>	<p>ちゅうしょく</p> <p>みまんじ10じのおやつ 3じのおやつ</p> <p>りにゅうしょく</p>			

給食だより

千波保育園～令和4年度 1月号～

○給食室 徳田・長谷川・生井・富田



あけましておめでとうございます。
新しい年がスタートしました。手洗いやうがいをきちんと
して、しっかりとご飯を食べて、病気に負けない丈夫な
体を作っていきます。
新年の食べ物といえば、お雑煮や七草を思い浮かべる
方も多いかもしれません。
旬の食材を楽しみながら、今年一年元気に過ごしま
しょう。



冬の温か献立

〈大根の味噌煮込み〉



○材料(子ども2人分)

- ・大根 60g 厚めのいちよう切り
- ・人参 20g 厚めのいちよう切り
- ・豚コマ肉 30g
- ・つきこんにやく 20g ざく切り
- ・厚揚げ 20g 1cm角のサイコロに切る
- ・グリーンピース 20g

○作り方

- ①鍋に油を入れて、熱する。
- ②豚コマ肉を入れて、炒める。
- ③豚コマ肉に火が通ったら、人参、大根、つきこんにやくを順番に入れて炒める。
- ④③をある程度炒めたら、具材が被る程度の水を入れて、煮る。
- ⑤調味料を入れて、厚揚げも入れて一緒に煮る。
- ⑥厚揚げに味が染みてきたら、最後にグリーンピースを入れる。
- ⑦グリーンピースに火が通ったら、完成。

・油 小さじ1/2

- ・味噌 8g
- ・醤油 小さじ1/3
- ・酒 小さじ1/3
- ・塩 少々
- ・顆粒だし 少々



みんな
たくさんおかわりして、
たべてくれたよ！



《1月の行事と行事食》

1月は、新年の健康を願って様々な
行事が行われます。行事食が一番
身近に感じられる月とも言えます。

●おせち料理・正月を迎える
ための華やかな料理。それぞ
れの具材に願いが込められ
ています。



●雑煮・餅に具をあしらった正
月のお祝い汁物。地域によって
様々な雑煮があります。



●七草がゆ・「春の七草」が
入ったおかゆ。胃を休め、1年
間の健康を祈ります。
保育園では、少し早めの6日
金曜日のお昼に食べます。



●鏡開き・正月の餅を
下げ、お汁粉や雑煮にし
て食べます。



●小正月・新年の豊作
を願う行事や、どんど焼
きが行われ、小豆がゆが
よく食べられます。