



令和5年 1月 献立



日	曜日	献立	未満児おやつ	おやつ
6	金	カレー肉じゃが 白菜のおひたし 納豆(ごま) 味噌汁(豆腐・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・せんべい
7	土	しゅうまい 味噌ラーメン 果物	菓子	菓子
10	火	厚揚げの中華風炒め 酢の物 煮豆 味噌汁(すり身・大根・人参) 果物	麦茶・果物	牛乳・スイートポテト
11	水	かぼちゃシチュー 切り干し大根サラダ 果物	牛乳・かりんとう	ジョア・菓子
12	木	魚フライ 五色和え お吸い物(豆腐・卵・ほうれん草・長葱) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・クラッカー
13	金	すき焼き風煮 いんげんのごま和え 味噌汁(生わかめ・じゃが芋・長葱) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・ラスク
14	土	ウインナー カレーうどん 果物	菓子	菓子
16	月	野菜の卵とじ ポテトサラダ 温野菜(トマト) あんかけ汁(豆腐・油揚げ・長葱) 果物	麦茶・果物	牛乳・せんべい
17	火	魚のパン粉焼き ドレッシング和え(もやし・人参・ハム) 豚汁 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・チョコバナナ
18	水	ナポリタン わかめスープ 果物	牛乳・クッキー	牛乳・かりんとう
19	木	油揚げの挽き肉巻き ほうれん草のおひたし 味噌汁(なめこ・豆腐・長葱) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・アメリカンドッグ
20	金	カレー 海草サラダ 福神漬け 麦茶 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・クラッカー
21	土	ぎょうざ 広東麺 果物	菓子	菓子
23	月	シーチキンオムレツ きんぴらごぼう あんかけ汁(高野豆腐・かまぼこ・ほうれん草・人参) 果物	麦茶・果物	牛乳・せんべい
24	火	魚の竜田揚げ ごまマヨネーズ和え(ブロッコリー・人参) 味噌汁(大根・人参・油揚げ) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・クッキー
25	水	焼きそば コンソメスープ(卵・ほうれん草・人参) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・ガレット
26	木	シーチキンとなめ草の炊き込みご飯 ミートボール 温野菜(ブロッコリー・トマト) お吸い物(卵豆腐・ほうれん草・長葱) 果物	牛乳・菓子	麦茶・ケーキ
27	金	うま煮 小松菜のごま和え 納豆 味噌汁(豆腐・油揚げ・長葱) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・かりんとう
28	土	チキンナゲット 親子うどん 果物	菓子	菓子
30	月	高野豆腐の卵とじ さつま芋の甘煮 肉団子スープ 果物	麦茶・果物	牛乳・マカロニきな粉
31	火	ちゃんちゃん焼き 中華風サラダ お吸い物(生わかめ・豆腐・長葱) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・クラッカー

寒さも本番となり、感染症が流行る時期です。
 年末年始で乱れてしまった生活リズムを少し
 ずつ整えるためにも、朝ごはんをしっかり食べて
 元気に身体を動かして過ごしましょう！



今年も給食室一同、安心して食べれる
 おいしい給食を作っていきたいと思いますので
 よろしくお祈りします。



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



1ヶ月平均栄養価

熱量	タンパク質	脂質	食塩相当量
443kcal	17.3g	14.7g	1.5g
350kcal	17.3g	15.8g	1.6g

☆手作りおやつは10・13・17・19・25・30日です。食材の都合などにより献立が変更になる場合があります。

1～2歳

3～5歳