



1月

給食献立表



2020年1月6日
佐賀市立城東保育所



あけましておめでとうございます。年末年始いかがお過ごしでしたか？楽しいことがいっぱい、年末年始。おまけに美味しいものもいっぱい、つい食べ過ぎたりのみすぎたりしていませんか？楽しくて満足した心とは裏腹に身体や胃腸はお疲れモードかもしれません。保育所ではそんな胃腸のために、6日にゆりぐみが育てた大根を使って七草うどんをします。昆布とかつおぶしを使いお出汁をしっかりとってやさしい風味で仕上げたいと思っています。お家ではお飾りに使っていた昆布で出汁をとり、するめも小さく切って入れて雑炊はどうですか？美味しい出汁がでて肉類を入れなくても満足すること請け合いです！干し柿は細く刻んで大根と合わせて酢の物に・・・酢のかわりにこれもお飾りのだいたいを使ってみてください。まろやかでとても食べやすく仕上がります。お飾りの食材もこれだけ余すところなくつかえばお正月の神様もにっこり。いいことばかりの一年になるかもしれないですね。

		1(水)		2(木)		3(金)		4(土)							
午前	★10時のおやつと【】はすみれ、ぱら、ちゅうりっぷ(幼児食)追加食です。	元旦 		休園		休園		ご飯または麺類 チーズ バナナ							
昼食	★献立、おやつは変更になることがあります。 ★木曜日はピクニックデーです。 ゆり、きく、ももは大きめの弁当箱におにぎりをお願いします。 ゆり、きくはおはしも忘れずに！！														
午後								牛乳、お菓子							
		5(日)		6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)		11(土)	
午前	10時おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	昼食	七草うどん、 さつま芋サラダ、 胡麻豆腐、果物	スパゲティミートソース、 ブロッコリーの白和え、 大根洋風煮、 【味噌汁】	豚汁、竹輪の磯辺揚げ、 白菜の胡麻和え、果物、 【卵豆腐】	納豆の落とし揚げ、 中華和え、 レバー印度煮、果物、 【すまし汁】	肉じゃが、魚のもみじ焼き、 柿なます、 【味噌汁】	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ
午後	15時おやつ	チキンライス	ヨーグルト、いりこ	牛乳、人参パンケーキ	牛乳、ポップコーン	ぜんざい	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子
		12(日)		13(月)		14(火)		15(水)		16(木)		17(金)		18(土)	
午前	10時おやつ	成人の日 	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	昼食		八宝菜、フライドポテト チキンバー香味焼き、果物、 【味噌汁】	シチュー、里芋煮付け、 胡麻和え、果物、 【炒り卵】	鶏肉の香味揚げ、 じゃこ大根、 酢味噌和え、果物、 【コンソメスープ】	あらめ煮、白和え、 トマトオムレツ、果物、 【ホワイトスープ】	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ
午後	15時おやつ		牛乳、アーモンドせんべい	ヨーグルト、おしゃぶり昆布	牛乳、芋饅頭	煮豆	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子
		19(日)		20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		24(金)		25(土)	
午前	10時おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	昼食	きつねうどん、 大根納豆サラダ、果物、 【里芋煮】	酢豚、卵の型焼き、 若竹煮、 【そうめん汁】	ポトフ、蓮根サラダ、 昆布煮、果物、 【卵とじ】	クリーミーがんもどき、 五目炒め、ぶり大根、果物、 【若布スープ】	おでん、果物、 【味噌汁】	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ
午後	15時おやつ	小豆ご飯	南瓜プリン	牛乳、ラスク	ヨーグルト、いりこ	牛乳、キャンディーポテト	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子
		26(日)		27(月)		28(火)		29(水)		30(木)		31(金)			
午前	10時おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	昼食	ちゃんぽん、大根サラダ、 果物、 【粉吹き芋】	チキンカレー、 さつま芋ミルク煮、果物、 【すまし汁】	つみれ汁、塩昆布和え、 白菜の卵とじ、 【じゃがいも煮付け】	魚のフライ、厚揚げ煮 柿のゴマネーズサラダ、 【ホワイトスープ】	里芋の胡麻味噌煮、 ツナとさや豆のオムレツ、 チーズマッシュポテト、 果物、【味噌汁】	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ	ご飯または麺類 チーズ バナナ
午後	15時おやつ	小松菜ご飯	ミルージュ、ゆで卵	フルーツヨーグルト	牛乳、おから団子	牛乳、おかし	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子	牛乳、お菓子

