

2022年 1月 給食だより

光輪はさみこども園 12月28日配布

		4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
つくし主食		ロールパン	発芽玄米	雑穀米	麦ごはん	発芽玄米
副菜		和風スパゲティ カブのすまし汁 チキンナゲット ゼリー	麻婆豆腐 しめじスープ ワカメの酢の物 もも	冬野菜ポトフ 薄揚げの味噌汁 とうもろこし パイ	ほうれん草の卵焼き 七草汁 れんこんのドレッシング和え みかん	五目春雨 キャベツの味噌汁 ブロッコリー もも
離乳食		パンがゆ・カブのすまし汁	おかゆ・青菜スープ	おかゆ・玉ねぎの味噌汁	おかゆ・七草汁	おかゆ・キャベツの味噌汁
つくしおやつ		ごぼうスナック・うの花クッキー	ミルクスティック・カリボテ	ビスケット・海藻スナック	★枝豆蒸しパン	野菜スティック・紫いもチップ
たんぼおやつ			ぼたぼた焼き・カップケーキ	ビスケット		おにぎりせんべい・丸ボウロ
	10日(月)	11日(火) 始業式	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
つくし主食		発芽玄米(納豆)	雑穀米	ロールパン	麦ごはん	発芽玄米
副菜	成人の日	じゃが芋のそぼろ煮 ヒジキの味噌汁 枝豆 みかん	白身魚のマヨネーズ焼き 白菜スープ 春雨の中華和え もも	里芋グラタン 小松菜のすまし汁 ウインナー パイ	ごぼうと牛肉の炒め物 大根スープ ゆで卵 バナナ	野菜のトマト煮込み 豆腐の味噌汁 チキンナゲット ゼリー
離乳食		納豆がゆ・大根の味噌汁	おかゆ・白菜スープ	パンがゆ・小松菜のすまし汁	おかゆ・大根スープ	おかゆ・豆腐の味噌汁
つくしおやつ		黒糖パン	★マカロニきな粉	いりこ・カステラ	ひじきスティック・小魚スナック	えびせんべい・野菜スナック
たんぼおやつ					クラッカー	こつぶっこ
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金) カレーの日	22日(土)
つくし主食	雑穀米	麦ごはん	発芽玄米(ふりかけ)	ロールパン	発芽玄米	発芽玄米
副菜	豚肉と大根のさっぱり煮 ポテトスープ とうもろこし パイ	豆腐ハンバーグ ごぼうの味噌汁 小松菜の納豆和え もも	白身魚の野菜あんかけ 中華スープ 粉ふき芋 ゼリー	ちゃんぽん 枝豆 ゆで卵 みかん	冬野菜カレー 大豆とヒジキのサラダ バナナ	ビーフン炒め えのき汁 蒸し南瓜 パイ
離乳食	おかゆ・ポテトスープ	おかゆ・玉ねぎの味噌汁	おかゆ・もやしスープ	パンがゆ・ちゃんぽん	おかゆ・冬野菜スープ	おかゆ・人参のすまし汁
つくしおやつ	ヨーグルト・カリボテ	さつま芋パン	野菜スティック・ごぼうスナック	紫いもチップ・ミルクスティック	★りんごのくずもち	うの花クッキー・海藻スナック
たんぼおやつ			豆乳ウエハース・あまからせん	カップケーキ・ボン菓子		クラッカー
	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金) 精進料理	29日(土)
つくし主食	発芽玄米	麦ごはん(納豆)	雑穀米	発芽玄米	ゆかりご飯	発芽玄米
副菜	回鍋肉 豆腐スープ ブロッコリー パイ	焼きししゃも お麩のすまし汁 そぼろポテトサラダ もも	豚肉の生姜焼き ワカメの味噌汁 ゆで卵 みかん	白身魚のチーズ焼き けんちん汁 ほうれん草のナムル ゼリー	南瓜のいとこ煮 厚揚げの味噌汁 枝豆 バナナ	肉豆腐 オニオンスープ ふかし芋 もも
離乳食	おかゆ・豆腐のスープ	おかゆ・お麩のすまし汁	おかゆ・大根の味噌汁	おかゆ・根菜のすまし汁	納豆がゆ・豆腐の味噌汁	おかゆ・オニオンスープ
つくしおやつ	いりこ・野菜スティック	レーズンパン	ヨーグルト・えびせんべい	★さつま芋スコーン	野菜スナック・ひじきスティック	クラッカー・小魚スナック
たんぼおやつ	いりこ・シガーフライ				お野菜ポテト	おにぎりせんべい・カリボテ
	31日(月)	 <p><春の七草> 七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて、1年の健康を願う風習です。せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(カブ)、すずしろ(大根)の七つを春の七草といいますが、お正月のご馳走で疲れた胃を休める効果もあるといわれています。七草がゆといっても、必ずしも七草揃える必要はありません。身近に手に入る青菜で作ってみませんか。給食では7日(金)に七草汁をみんなでいただきます。</p>				
つくし主食	麦ごはん					
副菜	白身魚の磯辺揚げ 南瓜の味噌汁 白菜のゴマ和え パイ					
離乳食	磯がゆ・じゃが芋のすまし汁					
つくしおやつ	バナナ・ごぼうスナック					

※21日(金)はカレーの日です

幼児部たんぼぼはスプーンの準備をお願いします。
白ごはんはいつもより多目に持ってきてください。

※幼児部たんぼぼは白ごはん(梅干し可)を
持ってきてください。

★は手作りおやつです。
※献立は都合により、変更する場合があります。