



# 1月 給食献立表



※材料の都合により献立が変更になることがあります

☀ はお誕生日会です。

R6.12.26 仁摩保育園 栄養士 山崎 春香

月	火	水	木	金	土			
あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくおねがいします。お正月はおもちやごちそうをたくさん食べたり生活リズムも乱れがちになっていた子もいるかとおもいます。早寝・早起き・朝ごはんを意識して生活リズムを整えていけたらいいですね。今月は17日に誕生会、23日にお弁当の日、29日にクッキングを予定しています。	1	お正月休み 	2	お正月休み 	3	お正月休み 	4	うどん
6	7 カレーライス コールスローサラダ チーズ (蒸しぱん)	8 かき揚げ 三色和え さつまいものみそ汁 (七草かゆ)	9 魚のおろし煮 かみかみ和え 中華スープ (ジャムサンド)	10 麻婆豆腐 バンサンスー たらこポテト (おにぎり)	11 3 ポークビーンズ 小松菜サラダ わかめスパゲッティ (クッキー)	11	チャーハン	
13 <b>成人の日</b> 	14 高野豆腐の卵とし 海藻サラダ ちくわの磯部揚げ (スイートポテトースト)	15 魚のマヨ焼き もやしときゅうりの中華サラダ かぼちゃのみそ汁 (ぜんざい)	16 厚揚げの中華煮 スパゲッティサラダ レバーのカレー炒め (おにぎり)	17 ☀ 梅じゃこごはん タンドリーチキン ポパイサラダ コンソメスープ (誕生日ケーキ)	18	スパゲッティ		
20 豚汁 ブロッコリーサラダ あらめの煮物 (じゃこトースト)	21 クリームシチュー ツナサラダ 切干大根煮 (むしぱん)	22 魚の梅焼き ほうれん草のナムル かき玉汁 (おにぎり)	23 <b>弁当の日</b> 鶏肉のから揚げ スープ スパゲッティソテー (おふスナック)	24 24 炒り豆腐 白菜サラダ 金時豆煮 (ふかししいも)	25	炊き込みご飯		
27 チキンビーンズ 菜種和え こんにゃくの土佐煮 (バナナケーキ)	28 28 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ コンソメスープ (中華おこわ)	29 29 すき焼き(クッキング) 小松菜のごま和え (クッキー)	30 30 炒り豆腐 フレンチサラダ フライドポテト (やきそば)	31 31 肉じゃが 小松菜のじゃこ和え きんぴらごぼう (おにぎり)				