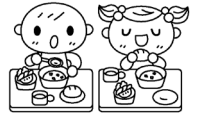




1月の献立表

※主食も提供する完全給食です。※カロリーは未満児・以上児の順に示しています。

※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。



曜日	月	火	水	木	金	土
日にち	6	7	8	9	10	11
未満児朝おやつ						
昼食			 あけましておめでとう ございます 2025			豆乳・せんべい スパゲティ・ミートソース みかん
3時のおやつ						クッキー 豆乳・いりこ
摂取カロリー						403・447kcal
ひとくちメモ	<p>新年あけましておめでとうございます。今年もおいしい給食を楽しみにしててください。</p>					
日にち	6	7	8	9	10	11
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・みかん	牛乳・せんべい	牛乳・りんご	牛乳・ウエハース
昼食	もちきびごはん 春雨とピーマンの炒め煮 麩の清汁	麦ごはん ミートボールシチュー トマト風味 マカロニサラダ	雑穀ごはん にら入り卵焼き ポテトのみそ炒め 豆腐の清汁	もちきびごはん ムニエルのタルタルソース 人参とピーマンのきんぴら もすくのスープ	麦ごはん 鶏肉の甘辛煮 切干大根の中華風サラダ 小松菜のみそ汁	親子うどん ヨーグルト
3時のおやつ	ココア蒸しパン 牛乳・いりこ	七草がゆ 豆乳・いりこ	きなこスコーン 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ	いもぜんざい 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	547・569kcal	548・572kcal	567・608kcal	447・483kcal	559・606kcal	508・540kcal
ひとくちメモ	<p>1月の行事・・・今週は1/7が「七草の日」、1/10に「鏡開き」です。どの行事も無病息災を願う行事です。それぞれおやつに行事食を提供しますので楽しみにしててください。</p>					
日にち	13	14	15	16	17	18
未満児朝おやつ		牛乳・クッキー	牛乳・みかん	牛乳・ウエハース	牛乳・りんご	牛乳・ポーロ
昼食	おめでとう	雑穀ごはん 魚の治部煮 ゆでブロッコリー 五目みそ汁	もちきびごはん うま煮 三平汁	★誕生会★ ハヤシライス ヨーグルトサラダ いちご	麦ごはん だぶ ほうれん草の五目炒め	焼きそば バナナ
3時のおやつ	成人の日	みかん・クラッカー 豆乳・いりこ	フルーツサンド 牛乳・いりこ	麩の紅白ラスク 牛乳・いりこ	ふわふわかぼちゃケーキ 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー		487・477kcal	531・561kcal	583・634kcal	518・553kcal	504・532kcal
ひとくちメモ	<p>だぶ・・・佐賀県の郷土料理で、鶏肉と煮崩れしにくい根菜を煮てつくるメニューです。冬に旬が多い根菜が多く入っているので栄養満点です。</p>					
日にち	20	21	22	23	24	25
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・みかん	牛乳・ポーロ	牛乳・りんご	牛乳・せんべい
昼食	雑穀ごはん 煮魚 小松菜とひじきの和え物 わかめスープ	もちきびごはん 肉豆腐 流し卵汁	麦ごはん ローストチキン レモン酢和え かぼちゃのみそ汁	食パン 魚のマリネ 白菜とパプリカのスープ	雑穀ごはん ピーマンと豚肉のソース炒め 中華風コンソープ	カレーうどん ヨーグルト
3時のおやつ	米粉の甘納豆ケーキ 牛乳・いりこ	ヨーグルト・せんべい 豆乳・いりこ	抹茶蒸しパン 牛乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	小松菜とフルーンのマフィン 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	508・503kcal	540・558kcal	557・595kcal	528・565kcal	502・536kcal	532・568kcal
ひとくちメモ	<p>魚のマリネ・・・片栗粉をまぶして焼いた魚に彩り豊かな野菜とさっぱりとした味付けのドレッシングをかけたメニューです。</p>					
日にち	27	28	29	30	31	
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・みかん	牛乳・せんべい	牛乳・りんご	
昼食	もちきびごはん 魚の竜田揚げ 納豆和え えのきの清汁	麦ごはん 人参みそつくね かぼちゃとツナのサラダ コンソメスープ	雑穀ごはん 魚の香味焼き トマト じゃが芋のみそ汁	もちきびごはん 麻婆豆腐 鶏肉とココロ野菜の清汁	麦ごはん 肉団子と野菜のスープ煮 小松菜とちくわの炒め物	
3時のおやつ	ツナと野菜の子チミ 牛乳・いりこ	ふかしいも 豆乳・いりこ	かぼちゃの米粉ケーキ 牛乳・いりこ	いちご牛乳寒天・ビスケット 牛乳・いりこ	バスプーサ 牛乳・いりこ	
摂取カロリー	503・501kcal	597・628kcal	553・592kcal	426・522kcal	500・534kcal	
ひとくちメモ	<p>バスプーサ・・・アラビアの伝統的な料理です。焼いたケーキの表面にシロップをかけるので他のケーキと比べっとりした食感のケーキとなります。</p>					

