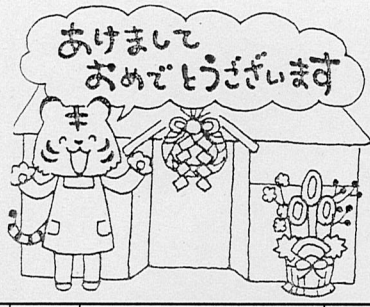


1月の献立予定

令和3年度 蛸ノ浦保育園

日	曜日	おやつ(3歳未満)	主食(3歳未満)	全員昼食	全員おやつ(午後)
1	土				
2	日				
3	月				
4	火				
5	水				
6	木	ヨーグルト	ごはん	カレー煮 ゆで卵 ブロッコリー 福神漬け 果物	牛乳 フライドポテト
7	金	せんべい	〃	みそ汁 とりの照り焼き ポテトサラダ 果物	牛乳 ビスケット
8	土				
9	日				
10	月			成人の日	
11	火	フルーツ	ごはん	みそ汁 肉じゃが わかめの和え物 果物	牛乳 せんべい
12	水	せんべい	〃	すいとん汁 ハムピカタ かぼちゃの煮物 果物	牛乳 きなこ揚げパン
13	木	ビスケット	〃	みそ汁 天ぷら 大根のなめたけ和え 果物	牛乳 ホットケーキ
14	金	ヨーグルト	〃	八宝汁 シューマイ 青菜の和え物 果物	牛乳 ビスケット
15	土			おやつ給食(炒飯 スープ)	
16	日				
17	月	あられ	ごはん	ポトフ ツナ春巻き ほうれん草サラダ 果物	牛乳 せんべい
18	火	フルーツ	〃	けんちん汁 さけの塩焼き もやしナムル 果物	牛乳 ふかし芋
19	水	せんべい	〃	みそ汁 すき焼き風煮 味付けのり 果物	牛乳 ブルーベリーサンド
20	木	ビスケット	〃	みそ汁 かつおの竜田揚げ 卵サラダ 果物	牛乳 お好み焼き
21	金	ヨーグルト	〃	わかめスープ 入り豆腐 野菜の煮物 果物	牛乳 ビスケット
22	土				
23	日				
24	月	あられ	ごはん	お誕生会(お弁当がいない日)	ジュース ケーキ
25	火	フルーツ	〃	みそ汁 さばの味噌煮 マカロニサラダ 果物	牛乳 きなこ団子
26	水	せんべい	〃	春雨スープ 親子煮 ひじきサラダ 果物	牛乳 アメリカンドック
27	木	ビスケット	〃	むらくもスープ 白身魚のタルタルソース きゃべつの和え物 果物	牛乳 がんづき
28	金	ヨーグルト	〃	ハヤシシチュー ゆで卵 ブロッコリー 果物	牛乳 ビスケット
29	土			おやつ給食(パン 牛乳)	
30	日				
31	月	ウエハース	ごはん	煮込みうどん 卵焼き もやし炒め 果物	ヨーグルト



お弁当のいない日 1月24日(月)

おはしは忘れずに持って来て下さいね

餅パワー



餅は太ると思われがちですが、食べ過ぎなければ、むしろ肥満予防に！ カロリーは餅2個で、白米茶わん1杯と同程度。餅米の粘りけを出すアミロペクチンは、消化に時間が掛かるため腹持ちが良く、余計な間食を防ぎます。更にパントテン酸が、体内のカロリーをエネルギーに変えてくれるのですよ。

