

1月の献立予定

令和2年 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	水				
2	木				
3	金				
4	土				
5	日				
6	月	牛乳 せんべい	ごはん	コーンスープ スコッチエッグ ブロッコリー 果物	牛乳 ビスケット
7	火	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 すき焼き風煮 じゃこの佃煮 フルーツヨーグルト	牛乳 チョコドッグ
8	水	牛乳 あられ	"	むらくもスープ チキンカツ きゃべつのツナ和え 果物	牛乳 きな粉団子
9	木	フルーツ ビスケット	"	味噌汁 かつおの照り焼き ポテトサラダ 果物	牛乳 サンドイッチ
10	金	ヨーグルト	"	豚汁 だし巻き卵 小松菜の納豆和え 果物	牛乳 せんべい
11	土				
12	日				
13	月			成人の日(祝日)	
14	火	牛乳 せんべい	ごはん	味噌汁 ソーセージフライ 棒"鶏 果物	牛乳 ビスケット
15	水	牛乳 フルーツ	"	春雨スープ ハワイアンバーグ ブロッコリー	牛乳 ホットケーキ
16	木	牛乳 ビスケット	"	味噌汁 さばの味噌煮 白菜の和え物 果物	牛乳 きな粉揚げパン
17	金	ヨーグルト	"	カレー煮 コーンサラダ 茹でたまご 福神漬け 果物	牛乳 しょうゆ団子
18	土				
19	日				
20	月	牛乳 あられ	ごはん	水餃子スープ ハムカツ ほうれんそうサラダ 果物	牛乳 ウエハース
21	火	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 厚揚げの煮物 スパゲッテー 果物	牛乳 ホットサンド
22	水	牛乳 ビスケット	"	けんちん汁 さけの塩焼き 春雨サラダ 果物	牛乳 アメリカンドッグ
23	木	牛乳 せんべい	"	味噌汁 天ぷら 大根となめたけの和え物 果物	牛乳 フレンチトースト
24	金	ヨーグルト	"	お誕生会(弁当の入らない日)	ジュース ケーキ
25	土				
26	日				
27	月	牛乳 ウエハース	ごはん	クラムチャウダー マカロニサラダ ミックスフルーツ	牛乳 せんべい
28	火	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 高野豆腐のふわふわ煮 ビーフンソテー 果物	牛乳 ピーナッツサンド
29	水	牛乳 あられ	"	にらたま汁 ヒレカツ わかめとコーンのサラダ 果物	牛乳 カナッペ
30	木	牛乳 ビスケット	"	味噌汁 肉じゃが ちりめんじゃこの佃煮 果物	牛乳 バウンドケーキ
31	金	ヨーグルト	"	味噌汁 チーズオムレツ ひじきサラダ 果物	牛乳 ビスケット

弁当の入らない日 24日(金曜日)

はしは、毎日忘れずに持って来てください。

<旬の食材>

みかん。。。一般的にみかんと呼ばれるのは恩讐みかんのことで、手で皮をむけ、子供でも食べやすいのが特徴です。免疫力アップの効果があると言われるビタミンCや、抗酸化作用が期待されるカロテンなどの栄養が含まれています。薄皮やすじは食物繊維であるペクチンなどの栄養が豊富なので、摂り過ぎずそのまま食べる様にしましょう。

おけましておめでとうございます。

