

1月 給食献立表



和光幼稚園

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
| 10時 | 年末年始休業 | | 牛乳 一口ゼリー | 牛乳 果物 | 乳酸菌飲料 おかし | 牛乳 |
| 主食 | | | 白ごはん | 麦ごはん | 白ごはん | |
| 昼食 | | | 回鍋肉 果物 かきたま汁 | 肉じゃが なめ茸和え みそ汁 | 魚のオニオンマヨ焼 春雨の中華和え すまし汁 | チャーハン ワカメときのかスープ 果物 |
| 追加食 | | | | | | |
| 15時 | | | 牛乳 手作りプリン | 牛乳 コーンフレーククッキー | 牛乳 お麩ラスク | 牛乳 ビスケット |
| 日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 |
| 10時 | 成人の日 | 誕生会メニュー | 牛乳 ポーロ | 牛乳 果物 | お弁当の日 | 牛乳 |
| 主食 | | | | 麦ごはん | | |
| 昼食 | | | スパゲティミナポリタン シーチキンサラダ 牛乳 | 魚の磯辺焼き ひじきのナムル 豆乳みそ汁 | | たまごロールサンド 牛乳 果物 |
| 追加食 | | | | | | |
| 15時 | | フルーツカルピス | 麦茶 ゆかりおにぎり | スキムミルク フレンチトースト | | やさいジュース あられ |
| 日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 |
| 10時 | 牛乳 一口チーズ | 牛乳 果物 | 牛乳 丸ぼうろ | 牛乳 果物 | 乳酸菌飲料 あられ | 牛乳 |
| 主食 | 麦ごはん | 白ごはん | ロールパン | 麦ごはん | | |
| 昼食 | 豚肉の生姜焼き ほうれんそうの磯和え すまし汁 | 魚のみぞれ煮 ひじきと蓮根サラダ みそ汁 | 海藻卵焼き コーンスープ ヨーグルト | 白すりみの五目揚げ (蓮根入り) やさいソテー 豚汁 | カレーライス ごぼうサラダ 牛乳 | 醤油ラーメン 果物 牛乳 |
| 追加食 | | | さつまいもの甘煮 | | スクランブルエッグ | |
| 15時 | 牛乳 フルーツ入りフルーチェ | スキムミルク キャラメルポップコーン | 麦茶 菜飯おにぎり | スキムミルク バナナマフィン | クラッシュゼリー | やさいジュース おかし |
| 日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 |
| 10時 | 牛乳 ウエハース | 牛乳 果物 | 牛乳 クッキー | 牛乳 果物 | 乳酸菌飲料 あられ | 牛乳 |
| 主食 | 麦ごはん | 白ごはん | | 雑穀ごはん | 白ごはん | |
| 昼食 | マーボー豆腐 ごま酢和え きのこのスープ | 鶏のごまみそ焼き 切り干し大根煮 つみれ汁 | あんかけちゃんぽん 焼きょうざ 枝豆 果物 | マカロニグラタン 白菜スープ 果物 | 魚の塩麩焼き ひじき炒め みそ汁 | 親子丼 果物 みそ汁 |
| 追加食 | | | バナナヨーグルト | | | |
| 15時 | 牛乳 フレンチポテト | スキムミルク スイートポテト | 牛乳 バナババロア | スキムミルク 甘納豆の蒸しパン | 牛乳 もちもちチーズパン | 牛乳 ビスケット |
| 日 | 30日 | 31日 | | | | |
| 10時 | ヨーグルト | 牛乳 果物 | <p style="text-align: center;">～新年明けましておめでとうございます～</p> <p>給食室には、子ども達が「今日の給食は何かな～？」と覗きにやってくる。朝、泣いて登園してきた子どもは、涙を浮かべていても、給食室の食べ物を見るとニコッと笑ってくれます。「食べ物の力」は偉大だな～と常々感じています。野菜を切ったりしていると、知っている野菜の事をお友達と楽しそうに話しています。作っている時の匂いが給食室から外にすると「今日は〇〇よね！」と楽しみにしてくれている様です。和光幼稚園の愛おしい子ども達の為に、今年も「美味しい・楽しい・安全な給食」を子ども達に届けたいと思っています。</p> <p style="text-align: center;">* 今年もよろしくお願い致します * (給食室 井手・藤元)</p> | | | |
| 主食 | 麦ごはん | 白ごはん | | | | |
| 昼食 | 魚のみそマヨ焼き おからの煮物 もずく卵スープ | 牛肉とれんこん炒め スパゲティサラダ ソーメン汁 | | | | |
| 追加食 | 茹ウインナー | | | | | |
| 15時 | 牛乳 ミルクくずもち | スキムミルク カレー肉まん | | | | |

家族で食卓を囲む時間を大切に

お正月があり、家族と一緒に過ごす時間が多くなる時季です。食事を一緒に食べる機会も増えるでしょう。みんなで食べることは子どもの安心につながり、より食事がおいしく感じられます。行事食に親し

だしの味に親しもう

和食に欠かせない「だし」にはうま味と香りがあり、食事のおいしさを引き立ててくれます。鍋料理や温かいうどんなど、だしを使った食事がおいしい季節です。原料になる食材やだしをとるところを見せるなどして、子

2月のお弁当の日は
2/15(水)です

給食の「だし」は
みそ汁→いりこ
汁物→かつお節

むなど、家族で楽しい
時間を過ごせるとい
いですね。



とろはじし、すし
もの味覚をはぐく
みましょう。



をたっぷり使つて
います！



人気のおやつを紹介 (クラッカーマシュマロサンド)

(材料) * 1人分

クラッカー・・・4枚 マシュマロ・・・2ヶ

(作り方)

①クラッカー2枚にマシュマロ1ヶずつをのせ、レンジで様子を見ながら加熱する (マシュマロが柔らかくなり、少し溶けだしたらOK)

②熱いうちにもう1枚のクラッカーをそれぞれ上から重ねて少し押さえる

ジャムと一緒にさめても美味しいです

