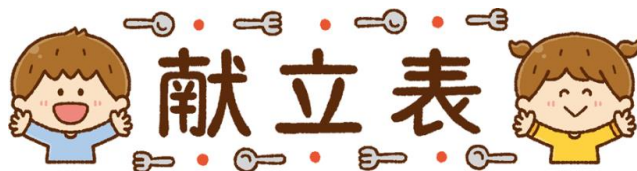


令和4年度
1月



新川北保育園

月	火	水	木	金	土
	例 園児共通献立	4 ごはん 麦茶 シーフードカレー 大根わかめ和え オレンジ(キウイ)	5 ごはん 味噌汁(大根・ふのり) ツナじゃが 白菜お浸し パイン(グレープフルーツ)	6 ☆おもちゃつき☆ 雑煮 お餅 (みたらし・ごま・きなこ) みかん(バナナ)	7 ミートソーススパゲティ 麦茶 ほうれん草しらす和え りんご(オレンジ)
		3時のおやつ 牛乳・きなこマカロニ	牛乳・ジャムスコーン	七草風粥・鉄強化チーズ	牛乳・ビスケット
9 成人の日 	10 ごはん 味噌汁(麩・わかめ) ツナ入りオムレツ 大根のおかか和え グレープフルーツ(オレンジ) 牛乳・グレープゼリー・ビスケット	11 ごはん 味噌汁(豆腐・人参) さばの竜田焼き 小松菜のナムル バナナ(みかん) ヨーグルト・せんべい	12 ふりかけごはん 味噌汁(玉葱・ふのり) うま煮 白菜ごま和え みかん(りんご) 牛乳・ソフトドーナツ	13 ごはん 味噌汁(チンゲン菜・麩) 炒め納豆 もやしえのき和え いちご(キウイ) 牛乳・コーンフレーククッキー	14 わかめうどん 甘酢キャベツ オレンジ(みかん) 牛乳・せんべい
16 ごはん 味噌汁(人参・舞茸) ヒレカツ キャベツ中華和え いよかん(キウイ) 牛乳・干し芋・せんべい	17 ごはん 味噌汁生揚げ・玉葱 鮭のムニエル風 ほうれん草のサラダ バナナ(オレンジ) 牛乳・メロンパン	18 ごはん 麦茶 シーフードカレー 大根わかめ和え オレンジ(キウイ) 牛乳・きなこマカロニ	19 ごはん 味噌汁(大根・ふのり) ツナじゃが 白菜お浸し パイン(グレープフルーツ) 牛乳・スイートポテト	20 バターロール 人参ポタージュ ほっけのごま焼き キャベツと胡瓜のツナ和え みかん(バナナ) 鶏雑炊・鉄強化チーズ	21 ミートソーススパゲティ 麦茶 ほうれん草しらす和え りんご(オレンジ) 牛乳・ビスケット
23 ごはん 味噌汁(豆腐・水菜) シーフードかき揚げ ブロッコリー生姜和え オレンジ(グレープフルーツ) 牛乳・つぶつぶコーンパン	24 ごはん 味噌汁(麩・わかめ) ツナ入りオムレツ 大根のおかか和え バナナ(みかん) 牛乳・グレープゼリー・ビスケット	25 ごはん 味噌汁(豆腐・人参) さばの竜田焼き 小松菜のナムル グレープフルーツ(オレンジ) ヨーグルト・せんべい	26 ふりかけごはん 味噌汁(玉葱・ふのり) 大豆と鶏肉の煮物 白菜ごま和え みかん(バナナ) 牛乳・鉄強化クラッカー	27 ごはん 味噌汁(チンゲン菜・麩) 炒め納豆 もやしえのき和え いちご(キウイ) 牛乳・コーンフレーククッキー	28 わかめうどん 甘酢キャベツ オレンジ(みかん) 牛乳・せんべい
30 ごはん 味噌汁(人参・舞茸) ヒレカツ キャベツ中華和え いよかん(キウイ) 牛乳・干し芋・せんべい	31 ☆誕生日会☆ セレクトカレー(チキンorポーク) ↓トッピング↓・麦茶 ウィンナー・チーズ・ツナ・福神漬 大根サラダ(梅ドレッシング) 果物2種 牛乳・ラスク	2023年も健康にすごすために・・・ 1月7日に七草粥を食べると、1年間健康にすごせるとのいわれがあります。 給食では七草にみだた野菜を使って「七草風粥」を6日(金)の3時のおやつで提供する予定です。裏面にはレシピを記載しておりますので、ぜひ参考にしてみてください。 <div> </div> <div> セリ なすな ごぎょう はこべら ほとけのざ すすな すずし </div>			

☆1～2歳児：午前のおやつに牛乳と（ ）内の果物を提供します。

☆献立は入荷の都合により変更する場合があります。