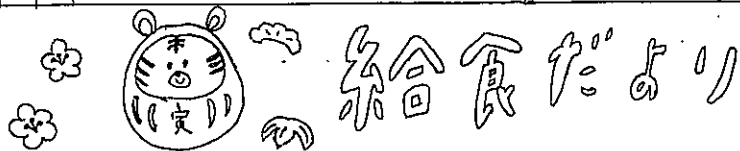




献立表

上野保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
4 火	カレー汁 ツナとキャバツのサラダ ヲで卵	ツナ 牛肉 卵 人参 玉ネギ キャバツ 胡瓜 ピーズ コーン ジャガ芋	牛乳 バナナ	牛乳 クッキー
5 水	魚の石釜揚げ 里芋のそば煮 きのこと汁	魚 とりミンチ 人参 えのき 生椎茸 しじみ 茗荷 里芋 あげ 味噌	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ビスケット
6 木	火ゆめビーフン 茗荷スープ 煮豆	豚 卵 人参 ピーマン (ほうれん草 玉ネギ キャバツ もやし 椎茸 茗荷 ビーフン 金時豆)	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ④蒸しパン
7 金	南瓜のそば煮 カニ卵スープ 甘酢和え	カニ缶 ハム とりミンチ 人参 南瓜 胡瓜 もやし ごま 生椎茸 白菜 厚揚げ	牛乳 小魚せんべい	牛乳 せんべい
8 土	卵とじうどん 木炭エビとちくものさきあげ	ちくも 桜エビ 卵 人参 玉ネギ キャバツ うどん玉 天ぷら粉	牛乳 マンナ ウエハース	牛乳 クッキー
11 火	五目煮豆 厚焼卵 なめこ汁	かしら 卵 人参 ごぼう 蓮根 玉ネギ クリーム 茗荷 茗荷 こんにゃく 大豆 あげ 味噌 豆腐 茗荷	牛乳 バナナ	牛乳 ④せんべい
12 水	魚のあんかけ 華園サラダ 糸内豆	魚 卵 人参 (ほうれん草 玉ネギ 椎茸 生姜 糸内豆)	牛乳 (小松菜 せんべい)	牛乳 ④ホットケーキ
13 木	ミートスロウガイ ゴマサラダ コーンスープ	ハム 豚ミンチ 粉チーズ 生クリーム 卵 トマト 玉ネギ ピーズ コーン キャバツ ごま スロウガイ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クラッカー
14 金	☆誕生日会☆ 千草カツ・タコメン・ウインナー ポテトサラダ・和風スープ	かまぼこ モモ身 赤ウインナー 人参 ハム 卵 胡瓜 茗荷 えのき ジャガ芋 コーン	牛乳 リンゴ クッキー	牛乳 せんべい
15 土	八宝菜 春巻	豚肉 春巻 かまぼこ うずら卵 人参 たけのこ 椎茸 玉ネギ 白菜	牛乳 卵ボーロ	牛乳 クッキー
17 月	かぶのシチュー ピーナツ和え 煮卵	ベーコン 卵 人参 (ほうれん草 ブロッコリー しじみ 玉ネギ コーン キャバツ かぶ ピーナツ)	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ④注団子
18 火	すき焼き風煮 大根サラダ かき卵汁	牛肉 ハム 卵 人参 大根 玉ネギ 中村 しょうが 糸コン 焼豆腐	牛乳 バナナ	牛乳 クラッカー
19 水	魚のフライ すのもの すのみそ汁	魚 しらす 卵 人参 胡瓜 大根 茗荷 ごま あけ	牛乳 リンゴ クッキー	牛乳 ビスケット
20 木	とりいっぴりの甘煮 ちくものりネ 春雨スープ	ちくも いっぴり 卵 人参 玉ネギ 胡瓜 白菜 春雨 生姜	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ④ドーナツ
21 金	豆腐のまり揚げ (ほうれん草と柿 のサラダ) 大根のみそ汁	豚ミンチ スキミミルク 卵 人参 (ほうれん草 大根 ネギ 柿 糸り豆腐 茗荷 あげ)	牛乳 マンナ ウエハース	牛乳 せんべい
22 土	ヌーボー豆腐 モーサ	豚ミンチ モーサ 人参 玉ネギ ニラ 椎茸 たけのこ 赤みそ 豆腐	牛乳 小魚せんべい	牛乳 クッキー
24 月	とりつくね汁 セブチ大根煮 芋天	天ぷら とりミンチ 卵 人参 白菜 椎茸 たけのこ さつま芋 (ほうれん草)	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ④お花団子
25 火	おでん風煮 小松菜の糸内豆和え	牛卵玉 ごぼう 卵 大根 人参 小松菜 糸内豆 こんにゃく ジャガ芋 厚揚げ こんにゃく	牛乳 バナナ	牛乳 せんべい
26 水	魚青のみそ煮 マカロニサラダ ぶりの清汁	魚青 ハム 人参 胡瓜 コーン ぶり 茗荷 えのき マカロニ 味噌	牛乳 小松菜 せんべい	牛乳 クッキー
27 木	蓮根ハンバーグ (ほうれん草と ツナコンサラダ) ポトフ	合びきりウインナー 人参 玉ネギ ジャガ芋 キャバツ (ほうれん草 ツナ コーン 糸り豆腐 蓮根)	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ④チーズフライ
28 金	大豆の洋風かきあげ ひいき煮 豆腐のみそ汁	ソーセージ 人参 大豆 ピーズ コーン 糸コン 椎茸 あげ ひいき 豆腐	牛乳 かぼちゃ クッキー	牛乳 ビスケット
29 土	和風ちゃんぽん しゅうまい	豚肉 (しょうが) 人参 キャバツ もやし 玉ネギ ちゃんぽんめん	牛乳 卵ボーロ	牛乳 クッキー
31 月	ハヤシシチュー コールスロー ヲで卵	牛肉 卵 人参 キャバツ コーン 玉ネギ ジャガ芋 ピーズ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 せんべい



給食だより

あけましておめでとうございませす

正月休みが終り、生活リズムが崩れやすくなる時期です。

早寝早起き、朝ごはんを食べる...健康的な生活を改めて見直してみましょう。

生活リズムを整えると、豆腐もすきりし、1日を気持ちよく過ごせます。

春の七草

1月7日は、お正月の疲れを胃腸を休める日。お腹に優しい七草粥を食べるのが良いとされています。

- せり
- なずな
- ごぎょう
- はこべら
- ほとけのざ
- すずな (かぶ)
- すずしろ (だいこん)