



# 1月こんだて

愛徳幼稚園(離乳食)



かほく食品

## あけましておめでとうございます

冬休みは元気にすごすことができましたか??年末年始はごちそうがたくさん!  
 お出かけなどで生活リズムが崩れがちです。  
 早寝・早起き・朝ごはんで今年度も、元気にスタートさせたいものですね。  
 今年も、みなさんが元気に遊べるよう給食を作りたいと思いますので、どうぞ宜しくお願い致します。

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
9日	10日 △おかゆ △O◎マカロニチャップ ◎おなか和え ◎みそ汁	11日 △O◎野菜うどん O豆腐ステーキ ◎フルーツ	12日 △おかゆ O鶏肉のみぞれ煮 ◎シルバーサラダ △かぼちゃのおやき	13日 △おかゆ O白身魚のトマト煮 O厚焼き玉子 ◎甘酢和え
16日 △おかゆ O豚肉と大根の炒め物 ◎コーンサラダ ◎みそ汁	17日 △おかゆ O豚肉の中華煮 ◎ブロッコリーの煮 ◎みそ汁	18日 △O◎スパゲティのスープ煮 O豆腐とじゃが芋の煮 ◎フルーツ	19日 △おかゆ O白身魚と大根の煮 ◎かぼちゃサラダ ◎コンソメスープ	20日 △おかゆ O鶏肉と野菜の煮 ◎白菜の磯煮 ◎フルーツ
23日 △おかゆ O厚揚げの中華煮 ◎パンサンスー ◎みそ汁	24日 △おかゆ O白身魚の野菜のあんかけ ◎ブロッコリーのツナマヨ和え ◎みそ汁	25日 △O◎スパゲティのスープ煮 ◎コールスローサラダ ◎フルーツ	26日 △おかゆ O豚肉と玉ねぎの煮 ◎ひじきサラダ ◎みそ汁	27日 △O◎そばろ丼 ◎フルーツ ◎みそ汁
30日 △おかゆ O鶏肉のトマト煮 ◎きゅうりの酢の物 ◎みそ汁	31日 △おかゆ O肉じゃが ◎大根サラダ ◎みそ汁	熱量 198 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 6.7 g		

△熱や力になるもの O血や肉になるもの ◎体の調子を整えるもの

※材料入荷の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。



# 1月こんだて

愛徳幼稚園



かほく食品

## あけましておめでとうございます

冬休みは元気にすごすことができましたか??年末年始はごちそうがたくさん!  
 お出かけなどで生活リズムが崩れがちです。  
 早寝・早起き・朝ごはんで今年度も、元気にスタートさせたいものですね。  
 今年も、みなさんが元気に遊べるよう給食を作りたいと思いますので、どうぞ宜しくお願い致します。

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
9日	10日 △ごはん Oハムカツ △O◎マカロニチャップ ◎おなか和え ◎みそ汁	11日 △O◎焼うどん Oささみフライ ◎フルーツ	12日 △O◎カレーライス ◎シルバーサラダ	13日 △ごはん O魚の照り焼き O厚焼き玉子 ◎甘酢和え ◎みそ汁
16日 △ごはん O豚肉と大根の炒め物 ◎コーンサラダ ◎みそ汁	17日 △ごはん Oヒレカツ ◎じゃこの金平 ◎おなか和え ◎みそ汁	18日 △O◎ちゃんぽん Oコロッケ	19日 △ごはん Oハンバーグ ◎かぼちゃサラダ ◎コンソメスープ ◎お誕生日ケーキ	20日 △O◎中華丼 Oからあげ ◎フルーツ杏仁
23日 △ごはん Oかぼちゃひき肉フライ O厚揚げの中華煮 ◎パンサンスー ◎みそ汁	24日 △ごはん O白身フライ Oオムレツ ◎ブロッコリーのツナマヨ和え ◎みそ汁	25日 △O◎イタリアンスパゲティ ◎コールスローサラダ ◎フルーツ	26日 △ごはん O野菜と豚肉の炒め物 ◎ひじきサラダ ◎カットコーン ◎みそ汁	27日 △O◎そばろ丼 ◎フルーツ ◎みそ汁
30日 △ごはん Oしぐれ煮 ◎きゅうりの酢の物 ◎みそ汁	31日 △ごはん O肉じゃが ◎大根サラダ ◎みそ汁	熱量 405 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 11.7 g		

※材料入荷の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。