



給食だより



	月	火	水	木	金	土
昼食	今年もありがとうございました！ 				(1日) 元旦	(2日) 正月休み
おやつ						
昼食	(4日) 正月休み	(5日) 正月休み	(6日) お正月料理 	(7日) 松風焼き ほうれん草の和え物 すまし汁 七草粥	(8日) 魚のオーロラ焼き 白菜のサラダ 人参味噌汁	(9日) ほうれん草カレー ゆで野菜サラダ 果物
おやつ			フルーツきんとん	フルーツヨーグルト	青菜のおむすび	お菓子
昼食	(11日) 成人の日	(12日) 煮魚 切り昆布のサラダ かぶの豚汁	(13日) かまどクッキング 	(14日) かぼちゃグラタン 大根なます (保小中連携献立) 冬野菜スープ	(15日) 魚の塩麹焼き ひじきの炒め煮 かぼちゃの味噌汁	(16日) 中華丼 すまし汁 果物
おやつ	果物・牛乳		マカロニきな粉	お好み焼き・牛乳	おかかおむすび	お菓子
昼食	(18日) 厚揚げの炒め煮 かひらわーサラダ わかめ汁	(19日) 魚の照り焼き (保小中連携献立) フロッキーのおかか和え 大根の味噌汁	(20日) お誕生日会 	(21日) 里芋のほっこり煮 ピーマンサラダ きのこ汁	(22日) 魚の味噌煮 ひじきサラダ 具たくさん汁	(23日) ビビンバ丼 中華スープ 果物
おやつ	お菓子	果物・牛乳	誕生日ケーキ・牛乳	あべかわ餅	たくあんおむすび	お菓子
昼食	(25日) 五目煮豆 小松菜のおかか炒め 豆腐汁	(26日) おかず入り弁当の日 	(27日) スープスパゲティー さつま芋サラダ 鶏肉のさっぱり煮	(28日) カレー肉じゃが 大根の酢の物 フロッキーのスープ	(29日) 魚の磯辺フライ 春雨サラダ 豆腐の味噌汁	(30日) 牛すき丼 具たくさん味噌汁 果物
おやつ	ツナおむすび	お菓子	チーズおむすび	野菜マフィン・牛乳	鮭おむすび	お菓子

1月の予定

- ・1/7(木) 七草粥※白ご飯はいりません
- ・1/13(水) かまどクッキング
- ・1/26(火) おかず入り弁当の日

1月のおいしいお魚



たい、ぼとう、ぶり、さわら、ほんもろこです。
たいはうま味成分と細胞の再生促進効果のある
グルタミン酸やイノシン酸が多く含まれています。
たんぱく質が多く脂肪分が少ない魚です。
お年寄りやお子様には良質なたんぱく質です。



来年もよろしく
お願いします！

12月の食事の様子

