



給食だより



令和5年1月 波島保育園

あけましておめでとうございます。年末年始はいかがでしたか？
今年も子ども達に、美味しく楽しい給食を提供していきたいです。どうぞ
よろしくお願い致します。

誕生会メニュー

1月20日(金)
うさぎさんライス 照り焼きチキン
かみかみサラダ すまし汁 みかん

お弁当の日 1月30日(月)



七草がゆ
1月7日は「人日の節句」といい、
この日の朝に食べる縁起食が七
草がゆです。「1年間健康に過ごせ
ますように」という無病息災の願
いが込められています。
今月のおやつにも予定されます。



かぶのクリームシチュー(4人分)

- ・鶏小間切れ 100g ・かぶ 150g ・玉ねぎ 100g
- ・人参 80g ・じゃがいも 100g
- ・ブロッコリー 50g
- ・バター15g ・小麦粉15g ・牛乳200g ・水200g
- ・塩5g

- ①材料は一口サイズにカットして、鍋でバターで炒める
- ②火が通ったら、小麦粉を入れて炒める
- ③残りの材料を入れて、柔らかくなるまで煮込む

新年からも
風邪やコロナ
に負けないよ
う栄養たっ
ぱり愛情い
っぱいの
おいしい
給食づくりに
励みます。

日	曜	副 食	おやつ	未満児朝のおやつ	離 乳 食
23	月	魚の香り焼き 白和え 麩のすまし汁	牛乳 ストロベリーマフィ	牛乳 バナナ	白かゆ 魚の照り煮 豆腐スープ
10 ・	火	牛肉とごぼうの炒め煮 ほうれん草のしらす和え 大根のみそ汁	牛乳 みかん クッキー	牛乳 せんべい	白かゆ 鶏肉のうま煮 野菜スープ
11 ・	水	コーンシチュー きゃべきゃべサラダ 果物缶	牛乳 ココアケーキ	牛乳 チーズ	白かゆ ジャガイモのおやつ ミルクスープ
12 ・	木	揚げ魚のごま和え レタス・トマト 白菜のみそ汁	お茶 おかき 煮豆	ヨーグルト	白かゆ 魚のソテー みそ汁
13 ・	金	かぼちゃのそぼろあん 大根の酢の物 小松菜のみそ汁	麦茶 七草雑炊	牛乳 卵ボーロ	白かゆ かぼちゃそぼろあん みそ汁
14	土	どさんこラーメン じゃこ炒め みかん	牛乳 チーズ ビスケット	牛乳 クラッカー	白かゆ 魚の旨煮 野菜スープ
16	月	鮭のみそバター焼き 春雨の酢の物 白菜のコトコトスープ	牛乳 プリン	牛乳 バナナ	白かゆ 魚の照り焼き 野菜スープ
17 ・	火	鶏の唐揚げ カリフラワーのサラダ かきたま汁	牛乳 かりんとう バナナ	ヨーグルト	白かゆ みそ汁
4 ・	水	カレー ひじきとチーズのサラダ りんご	牛乳 メロントースト	牛乳 あられ	白かゆ チキンと根菜煮 カリフラワースープ
5 ・	木	魚と野菜の甘酢あん ほうれん草のごまマヨサラダ わかめのみそ汁	カップヨーグルト クッキー	牛乳 コーンフレーク	白かゆ 魚と野菜の柔ら煮 野菜スープ
6	金	おでん 白菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	牛乳 お芋のロスティ	牛乳 チーズ	白かゆ おでん 豆腐みそ汁
7 ・	土	中華丼 きゅうりとちくわの酢の物	牛乳 ミニパン	牛乳 ビスコ	そぼろ丼 野菜スープ
21					

※行事などで献立が変わることがあります。