



1月のメニュー

日	献立	10時おやつ	3時おやつ
4(水)	鶏南蛮うどん 花野菜サラダ 玉子焼 果物	ヨーグルト	麦茶 焼きおにぎり
5(木)	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの昆布和え 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 ジャムパン
6(金)	ごはん 魚の照り焼き 切り干し大根 かきたま汁 果物	クラッカー	麦茶 焼き芋
7(土)	二色丼 レンコンサラダ 味噌汁 果物	せんべい	麦茶 クッキー
10(火)	ごはん 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 芋入り蒸しパン
11(水)	食パン 魚のフライ りんごのサラダ コンソメスープ 果物	ヨーグルト	麦茶 醤油おにぎり
12(木)	チキンカレー コールスローサラダ 味噌汁 果物	赤飯	麦茶 フルーツゼリー
13(金)	ミートソース ほうれん草のしらす和え 豆腐スープ 果物	せんべい	牛乳 シュガーラスク
14(土)	ごはん 肉豆腐 白菜ときゅうりの漬物 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 せんべい
16(月)	三色丼 マカロニとブロッコリーのサラダ すまし汁 果物	ビスケット	麦茶 ホットケーキ
17(火)	ごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草のごま和え 味噌汁 果物	チーズ	牛乳 焼き芋
18(水)	ごはん 煮魚 きんぴらごぼう 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 あんバターサンド
19(木)	卵とじうどん ちくわの磯辺揚げ キャベツの昆布和え 果物	クッキー	麦茶 鮭おにぎり
20(金)	ごはん 豚肉のピカタ コロコロサラダ 味噌汁 果物	せんべい	麦茶 バナナケーキ
21(土)	ごはん 魚のムニエル ポテトサラダ コンソメスープ 果物	ビスケット	麦茶 せんべい
23(月)	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 ピザトースト
24(火)	焼きそば ちくわの和風サラダ かきたま汁 果物	チーズ	麦茶 焼きおにぎり
25(水)	わかめごはん 魚の竜田揚げ ポテトサラダ ミネストローネ 果物	ヨーグルト	牛乳 ふかし芋
26(木)	キーマカレー フレンチサラダ 豆腐スープ 果物	ビスケット	麦茶 そうめん
27(金)	ロールパン クリームシチュー りんごのサラダ 果物	せんべい	麦茶 パンケーキ
28(土)	親子丼 小松菜の煮びたし 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 せんべい
30(月)	ごはん 豚肉のみそ焼き キャベツの昆布和え 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 マカロニアベ川
31(火)	照り焼きチキン 花野菜サラダ 沢煮椀 果物	チーズ	麦茶 ぶどうゼリー

*10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。*仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。

食育だより

【給食室から】

あけましておめでとうございます。

今年も心を込めておいしい給食を作りたいとおもっていますのでよろしく願いいたします。寒さも一段と厳しくなりますが早寝早起きと食事のバランスを心がけ風邪をひかない身体づくりをしていきましょう。

誕生日会メニュー(11月)

【旬の食材】

味噌…すぐれた伝統食

和食に欠かせない味噌は「寒仕込み」といって冬に作るのが最適とされています。気温が高い季節に仕込むと発酵が急に進み味に深みがだせないためです。

栄養が豊富な毎日のお味噌汁は元気の源です。

【味噌作り】

ARINKOMURA では、毎年1月に年長さんが味噌作りをします。昨年の年長さんが作った味噌を1年近く寝かせて昨年12月に carrot クラスのみんなでふたを開けました。色合いも良く、風味とコクと香りを確かめたいと味噌汁を作り、最高の味噌の出来上がりで大喜びでした。

*今月からしばらくの間、給食で ARINKOMURA

「自家製味噌」を使用します。

