



1月の給食だより

「あけまして、おめでとうございます。」

寒くなると、体力も低下します。栄養（食事をしっかり取る）
睡眠・生活リズムを整えることが大切。大人がきちんと見てい
てあげましょう。

☆給食の前・トイレの後はきれいに手を洗いましょう。
(※うがいも忘れずにしましょう!)



平成25年1月1日 小久保保育園

日	曜	献立名	未満児おやつ	全児おやつ
4	金	親子丼・白菜のかつおぶしあえ・ポークウインナー・みそ汁・果物	牛乳	コーヒー牛乳・クリームクラッカー
5	土	豚汁・厚揚げ豆腐とさつま揚げの煮物・漬物・果物	ビスケット	ゼリー
7	月	白菜入クリームシチュー・レーズン入りフルーツサラダ・果物	クラッカー	牛乳・ポタポタ焼き
8	火	肉じゃが・野菜サラダ・みそ汁・果物	牛乳	コーヒー牛乳・サラダせんべい
9	水	ベーコンチャーハン・もやしとハムのゴマ風味・卵スープ・果物	ウエハース	牛乳・チョコクッキー
10	木	ひき肉入ひじきの炒め煮・ポテトサラダ・ミニトマト・みそ汁・果物	牛乳	コーヒー牛乳・バターせんべい
11	金	目玉焼き・キャベツサラダ・赤ウインナーの甘煮・みそ汁・果物	ビスケット	牛乳・かぶき揚げ
12	土	みそラーメン・大根の青じそサラダ・果物	牛乳	ジュース・あんぼん
15	火	カレーライス・福神漬・ツナサラダ・果物	牛乳	コーヒー牛乳・えびせんべい
16	水	やきとり・ほうれん草のしらす干しあえ・トマト・みそ汁	クラッカー	牛乳・サブレ
17	木	雑煮・おしろこ・大根なます・みかん	牛乳	ピーチゼリー
18	金	焼き魚・トマトサラダ・みそ汁・果物	ウエハース	牛乳・しょう油せんべい
19	土	せんべい汁・もやしと小松菜のあえ物・漬物・果物	牛乳	プリン
21	月	クリームシチュー・フルーツサラダ・レーズンパン・果物	牛乳	コーヒー牛乳・バターせんべい
22	火	野菜コロッケ・トマトサラダ・みそ汁・果物	ビスケット	牛乳・小魚せんべい
23	水	手作り弁当・みそ汁	牛乳	コーヒー牛乳 かぼちゃ入り蒸しケーキ
24	木	オムレツ・ほうれん草のカニチリメンあえ・人参の甘煮・納豆・みそ汁	クラッカー	牛乳・ポタポタ焼き
25	金	豚肉と切り干し大根の煮付・ポテトサラダ・ミニトマト・みそ汁・果物	牛乳	コーヒー牛乳・玄米おこし
26	土	天ぷらうどん・キャベツとタラバスティックのあえ物・果物	ウエハース	ジュース・ピーナツぼん
28	月	カレーライス・福神漬・和風サラダ・果物	ビスケット	牛乳・かぶき揚げ
29	火	タラフライ・キャベツサラダ・赤ウインナーの甘煮・みそ汁・果物	牛乳	コーヒー牛乳・チーズクラッカー
30	水	さんまの照り焼き・大根おろし・ポテトフライ・人参の甘煮・みそ汁	クラッカー	牛乳・かぶき揚げ
31	木	焼き肉・キャベツサラダ・ミニトマト・みそ汁・果物	牛乳	コーヒー牛乳・サラダせんべい

