



令和6年 1月
津軽石保育所

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
あけまして おめでとうございます 今年もよろしくおねがいます					
1	月				
2	火				
3	水				
4	木	松風焼き おかか和え さつまいもきんととき そうめん汁 みかん	ビスケット 牛乳	ごはん かまぼこ	野菜スナック 麦茶
5	金	かに玉 アスパラソテー チーズ みそ汁 りんご	塩せんべい ヨーグルト	ごはん ごましお	白い風船 麦茶
6	土	豚丼 ツナマヨサラダ みそ汁 フルーツ	ウエハース パックジュース		クラッカー 麦茶
8	月	成人の日			
9	火	麻婆豆腐 ナムル 魚肉ソーセージ ワンタンスープ みかん	大学芋 牛乳	ごはん 味付のり	ビスコ 麦茶
10	水	コロケ ひじき煮 ブロッコリー 白菜のみそ汁 バナナ	コーン菓子 牛乳	ごはん 雑穀	白かりんとう 麦茶
11	木	ハヤシライス マカロニサラダ 焼きかぼちゃ スープ キウイフルーツ	マーラーカオ風 牛乳	ごはん トマト	塩せんべい 麦茶
12	金	かれいの照り焼き きんぴらごぼう おぐらの和え物 みそ汁 オレンジ	野菜スナック 牛乳	ごはん 肉そぼろ	ビスケット 麦茶
13	土	五目うどん 野菜のみそマヨ焼 チーズ フルーツ	サブレ パックジュース		パイ 麦茶

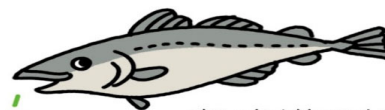
献立は変更になることもありますので、ご了承ください
15日、18日、26日は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
15	月	おもち 赤魚の塩焼 納豆和え カリフラワー すまし汁 バナナ	おにぎり 牛乳	ごはん ふりかけ	コーン菓子 麦茶
16	火	生姜焼き 春雨サラダ かまぼこ みそ汁 りんご	クラッカー 牛乳	ごはん ごましお	白い風船 麦茶
17	水	ハンバーグ 和風ポテトサラダ トマト みそ汁 キウイフルーツ	しらすトースト 牛乳	ごはん 海苔の佃煮	白かりんとう 麦茶
18	木	誕生会 お赤飯 天ぷら 青菜の和え物 けんちん汁 フルーツ盛り合わせ	雪だるまクッキー 牛乳		野菜スナック 麦茶
19	金	オムレツ ブロッコリーサラダ フライドポテト スープ グレープフルーツ	揚げせんべい プリン	ごはん なめたけ	パイ 麦茶
20	土	中華丼 たらのお浸し わかめスープ フルーツ	ウエハース パックジュース		塩せんべい 麦茶
22	月	豚肉のごま焼 ほうれん草ソテー きゅうり漬け なめこ汁 バナナ	コーン菓子 ジョア	ごはん カリフラワー	ビスコ 麦茶
23	火	さばのみそ煮 ゆかり和え かぼちゃの煮物 すまし汁 キウイフルーツ	スコーン 牛乳	ごはん 肉そぼろ	ビスケット 麦茶
24	水	おでん れんこんサラダ チーズ みそ汁 みかん	サブレ 牛乳	ごはん 雑穀	白かりんとう 麦茶
25	木	タラフライ ごま和え ウィンナーソテー さつまいものみそ汁 りんご	肉まん 牛乳	ごはん 味付のり	クラッカー 麦茶
26	金	タンメン 鶏の照り焼き ブロッコリー 枝豆 オレンジ	アップルパイ 牛乳		野菜スナック 麦茶
27	土	混ぜ込みごはん 野菜の肉巻き 芋の子汁 フルーツ	塩せんべい パックジュース		白い風船 麦茶
29	月	ポークチャップ 大根サラダ コーンソテー みそ汁 みかん	ビスコ 牛乳	ごはん なめたけ	揚げせんべい 麦茶
30	火	ほっけの塩焼 すき昆布煮 カリフラワー 豚汁 キウイフルーツ	お好み焼き 牛乳	ごはん ふりかけ	パイ 麦茶
31	水	カレーライス トマトサラダ 福神漬け みそ汁 バナナ	パウンドケーキ 牛乳	ごはん チーズ	コーン菓子 麦茶



1月生まれのおともだち

ばら組 りんかちゃん



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい! タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。