

# 1月の献立

うみの星保育園

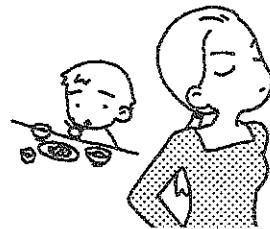
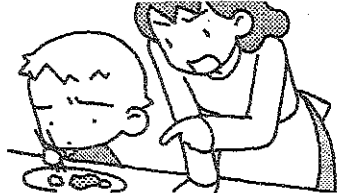
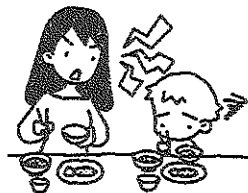
日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
5 (月)	ごまごはん みそ汁(なめこ、ねぎ、豆腐) メンチカツ 野菜炒め 果物	ホットケーキ 牛乳	お菓子	
6 (火)	塩焼きそば わかめスープ しゅうまい お浸し 果物	パバロア	お菓子	
7 (水)	納豆ごはん みそ汁(玉子、ほうれん草) さばの塩焼き 肉じゃが 果物	ヨーグルト	お菓子	
8 (木)	かぼちゃパン 春雨スープ コロケ チーズサラダ 果物	大学いも 牛乳	お菓子	
9 (金)	ごはん 豚汁 鮭のマヨネーズ焼き お浸し 果物	ビーフン 牛乳	お菓子	
10 (土)	そうめん ハムサンドフライ 果物	手作りパン 牛乳		
13 (火)	マーボー丼 みそ汁(しめじ、キャベツ) 揚げぎょうざ お浸し 果物	チーズマフィン 牛乳	お菓子	
14 (水)	和風スパゲティ コンソメスープ ハンバーグ 野菜サラダ 果物	プリン	お菓子	
15 (木)	レーズンパン ポトフ ポークピカタ ブロッコリーサラダ 果物	かぼちゃプリン 牛乳	お菓子	
16 (金)	あんかけ焼きそば 中華スープ 春巻き お浸し 果物	ショートブレッド 牛乳	お菓子	
17 (土)	かき揚げうどん 牛乳 鶏のてりやき 果物	手作りパン 牛乳		
19 (月)	味噌ラーメン 揚げしゅうまい お浸し 果物	お茶漬	お菓子	
20 (火)	ツナピラフ クリームシチュー 鶏のチーズ焼き 野菜サラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
21 (水)	焼きうどん 玉子スープ フランクフルト 大根サラダ 果物	ゼリー	お菓子	
22 (木)	二色丼 みそ汁(油揚げ、わかめ) 野菜炒め 果物	マルでチーズ 牛乳	お菓子	
23 (金)	ナポリタンスパゲティ きのこスープ 白身フライ 野菜サラダ 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
24 (土)	焼きそば 牛乳 豆腐ハンバーグ 果物	手作りパン 牛乳		
26 (月)	ごまごはん どさん子汁 鮭フライ お浸し 果物	クラッカー 牛乳	お菓子	
27 (火)	玄米ロール コンソメスープ エビグラタン 野菜サラダ 果物	チヂミ 牛乳	お菓子	
28 (水)	そうめん チキンナゲット お浸し 果物	ヨーグルト	お菓子	
29 (木)	わかめごはん かき玉汁 からあげ ナムル 果物	コロケパン 牛乳	お菓子	
30 (金)	野菜真だくさんラーメン ぎょうざ お浸し 果物	りんごとチーズの春巻き 牛乳	お菓子	
31 (土)	鶏うどん 牛乳 チーズはんぺんフライ 果物	手作りパン 牛乳		

\* 園の都合によりメニューの変更をすることがあります

## こんな食卓思い当たりませんか？

### ●立派な食べものがあるのに圧力がかかる食卓

……管理・干渉・指示・命令・否定する・見放す



### ●1人で食べる食卓

……さびしくせつない、1人が気楽な食卓

