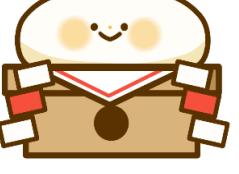


1月の献立予定表と給食だより

ひまわり組・たんぽぽ組・すみれ組

吉田保育所

1月	月	火	水	木	金	土
日 に ち				1日	2日	3日
				元 旦	休 園	休 園
午 前 お や つ						
献 立 名						
午 後 お や つ						
日 に ち	5日	6日	7日	8日	9日	10日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・揚げギョーザ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・タラのオーブン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・ミートローフ ・プロッコリーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・鶏肉のゴマみそ焼き ・ほうれん草ともやしのナムル ・わかたけ汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・チンジャオロース ・中華スープ ・果物
午後おやつ	・スキムミルク ・せんべい（ぱたぱた焼き）	・スキムミルク ・ジャムサンド◆	・スキムミルク ・せんべい（黒糖みるく）	・スキムミルク ・せんべい（雪の宿）	・スキムミルク ・ホームパイ	・牛乳 ・せんべい（純米せんべい）
日 に ち	12日	13日	14日	15日	16日	17日
午前おやつ			・牛乳		・牛乳	
献立名	成人の日	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・米粉のグラタン ・サラダ ・あさりのみそ汁	・サバのカレー風味焼き ・チングン葉とベーコンのソテー [◆] ・なめこと豆腐のみそ汁	・カレー ・レタスサラダ	・厚揚げのみそ炒め ・かきたま汁 ・果物
午後おやつ		・スキムミルク ・ラスク◆	・スキムミルク ・おにぎりせんべい	・スキムミルク ・ハーベスト	・スキムミルク ・せんべい（ハッピーターン）	・牛乳 ・白い風船
日 に ち	19日	20日	21日	22日	23日	24日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		お誕生日会 ・ご飯はいりません	
献立名	・マーマレード焼き ・もやしのさっぱりサラダ ・マーボー豆腐風スープ	・ハムカツ ・パリパリサラダ ・豆乳スープ	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	・赤魚の照り焼き ・白菜ときゅうりの浅漬け ・もやしのみそ汁	ひまわり組 リクエストメニュー	・中華そば
午後おやつ	・スキムミルク ・エリーゼ	・スキムミルク ・マヨパン◆	・スキムミルク ・かあさんケット	・スキムミルク ・せんべい（ぱたぱた焼き）	・牛乳 ・せんべい（黒糖みるく）	
日 に ち	26日	27日	28日	29日	30日	31日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・唐揚げ甘辛煮 ・伴三絲 ・じゃが芋と白菜のみそ汁	・豆腐ハンバーグ ・ひじきの炒め煮 ・のっぺい汁	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・サバの唐揚げ ・五目納豆 ・ベーコンとほうれん草のみそ汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・野菜のかき揚げ ・ワンタンスープ ・果物
午後	・スキムミルク ・せんべい（雪の宿）	・スキムミルク ・ホームパイ	・スキムミルク ・せんべい（純米せんべい）	・スキムミルク ・おにぎりせんべい	・スキムミルク ・ハーベスト	・牛乳 ・せんべい（ハッピーターン）

◆手作りおやつ 混合で、オレンジ・バナナなどの果物ができます。 混合は都合により変更することがあります。

✿ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ あけましておめでとうございます ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀

知って得する 食の知恵袋 魚を食べよう

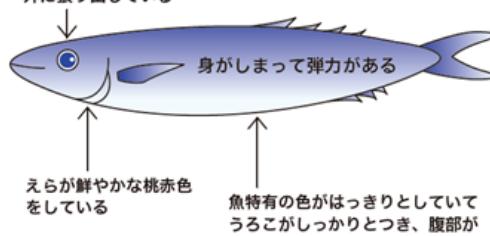
海に囲まれ、多くの河川もある日本では、さまざまな魚を食べる機会に恵まれています。新鮮な旬の魚はおいしいことに加え、栄養価が高いのも魅力です。

三枚におろすなど下処理の手間を省きたい時は、スーパーの鮮魚売り場でおろしてもらったり、下処理済みの商品を選んだりしてみましょう。

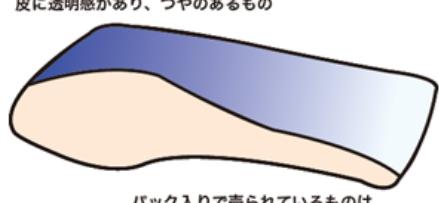
新鮮でおいしい魚の選び方



＜1尾の場合＞



＜切り身の場合＞



パック入りで売られているものは、
液汁がたまっていないもの

1月の献立予定表と給食だより

つぼみ組 (0・1・2歳児)

吉田保育所

1月	月	火	水	木	金	土
日 に ち				1日	2日	3日
				元 旦	休 園	休 園
午 前 お や つ						
主 食						
献 立 名						
午 後 お や つ						
日 に ち	5日	6日	7日	8日	9日	10日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	・揚げギョーザ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・タラのオーブン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・ミートローフ ・プロッコリーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・鶏肉のゴマみそ焼き ・ほうれん草ともやしのナムル ・わかたけ汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・チンジャオロース ・中華スープ ・果物
午後 おやつ	・牛乳 ・せんべい（ぼたぼた焼き）	・牛乳 ・ジャムサンド◆	・牛乳 ・せんべい（黒糖みるく）	・牛乳 ・せんべい（雪の宿）	・牛乳 ・ホームパイ	・牛乳 ・せんべい（純米せんべい）
日 に ち	12日	13日	14日	15日	16日	17日
午前おやつ		・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食		・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	成人の日	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・米粉のグラタン ・サラダ ・豆腐のみそ汁	・サバのカレー風味焼き ・チングン葉とベーコンのソテー ・なめこと豆腐のみそ汁	・カレー ・レタスサラダ	・厚揚げのみそ炒め ・かきたま汁 ・果物
午後 おやつ		・牛乳 ・ラスク◆	・牛乳 ・おにぎりせんべい	・牛乳 ・ハーベスト	・牛乳 ・せんべい（ハッピーターン）	・牛乳 ・白い風船
日 に ち	19日	20日	21日	22日	23日	24日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・お誕生日会	・麺
献立名	・ママレード焼き ・もやしのさっぱりサラダ ・マーボー豆腐風スープ	・ハムカツ ・パリパリサラダ ・豆乳スープ	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	・赤魚の照り焼き ・白菜ときゅうりの浅漬け ・もやしのみそ汁	ひまわり組 リクエストメニュー	・中華そば
午後 おやつ	・牛乳 ・エリーゼ	・牛乳 ・マヨパン◆	・牛乳 ・かあさんケット	・牛乳 ・せんべい（ぼたぼた焼き）	・牛乳 ・せんべい（黒糖みるく）	
日 に ち	26日	27日	28日	29日	30日	31日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	・唐揚げ甘辛煮 ・伴三絲 ・じゃが芋と白菜のみそ汁	・豆腐ハンバーグ ・ひじきの炒め煮 ・のっぺい汁	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・サバの唐揚げ ・五目納豆 ・ベーコンとほうれん草のみそ汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・野菜のかき揚げ ・ワンタンスープ ・果物
午後 おやつ	・牛乳 ・せんべい（雪の宿）	・牛乳 ・ホームパイ	・牛乳 ・せんべい（純米せんべい）	・牛乳 ・おにぎりせんべい	・牛乳 ・ハーベスト	・牛乳 ・せんべい（ハッピーターン）

◆手作りօやつ ※付け合わせで、オレンジ・バナナなどの果物がつきます。 ※献立は都合により変更することがあります。

✿ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ あけましておめでとうございます ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀

知って得する 食の知恵袋

海に囲まれ、多くの河川もある日本では、さまざまな魚を食べる機会に恵まれています。新鮮な旬の魚はおいしいことに加え、栄養価が高いのも魅力です。

三枚におろすなど下処理の手間を省きたい時は、スーパーの鮮魚売り場でおろしてもらったり、下処理済みの商品を選んだりしてみましょう。

新鮮でおいしい魚の選び方



図1 尾のない魚の特徴

身がしまって弾力がある

えらが鮮やかな桃赤色をしている

魚特有の色がはっきりとしていて
うろこがしっかりとつき、腹部が
裂けていない