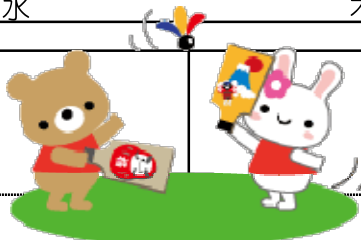


給食メニュー2021年1月

西宮こもれびキンダーガーデン

月	火	水	木	金	土
				2021.01.01	2021.01.02
				休園日	休園日
2021.01.04	2021.01.05	2021.01.06	2021.01.07	2021.01.08	2021.01.09
ごはん 味噌汁(豆腐・あおさ) 松風風和風ハンバーグ ほうれん草の磯辺あえ しらす お麩スナック 果物	ごはん 味噌汁(大根・油揚げ・わかめ) 魚のしょうが煮 カレー風味のジャーマンポテト キャベツ納豆 蓮根とチーズのかさね焼き 韓国のお餅	ごはん 味噌汁(ブロッコリー・玉ねぎ・ごま) 魚の塩焼き ウインナーと人参のきんぴら 果物 水ようかん 玄米ぼん煎餅	ごはん 七草豆腐スープ 豚とゴボウのさっと煮 人参しりしり 昆布豆 みかんヨーグルト	ごはん 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) 魚のソテー味噌ソース 大豆の洋風炒め煮 きゅうりスティック 蒸しパン ブルーベリー	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 焼塩せんべい ちりめんじゃこ
2021.01.11	2021.01.12	2021.01.13	2021.01.14	2021.01.15	2021.01.16
休園日	おかかごはん 白菜きのこ春雨スープ 魚のカレームニエル かぼちゃ胡麻和え トマト 大学芋 ちりめんじゃこ	ごはん 味噌汁(なす・玉ねぎ・わかめ) おでん風煮物 春菊ごま味噌和え しらす 焼塩せんべい 果物	ごはん 味噌汁(もずく・えのき) 魚の醤油麹焼き きんぴられんこん 梅おかか納豆 芋けんぴ	ごはん 豆とトマトのスープ 豚肉のリンゴソース煮 ツナコーンパン ブロッコリー醤油麹胡麻和え 梅のだし汁ご飯 昆布	ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2021.01.18	2021.01.19	2021.01.20	2021.01.21	2021.01.22	2021.01.23
ごはん 味噌汁(ほうれん草・人参・わかめ) 魚のハーブムニエル ワカメとちくわのきんぴら ミニトマト みかん寒天 玄米ゴマせんべい	鮭と根菜の炊き込みごはん 味噌汁(レタス・人参・豆腐) 豚野菜塩麹炒め 大豆のカレー炒め 果物 スティック野菜 サラダチキン	ごはん 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・ごぼう) 白身魚と豆腐あんかけ 刻み昆布の煮物 金時豆 ドライフルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁(さつま芋・しめじ) 鶏の塩麹焼き 小松菜のおかか煮びたし しらす海苔納豆 いももち 蒸し大豆	梅おかかごはん 味噌汁(なめこ・あおさ) 魚の味噌煮 かぼちゃと豆のサラダ キャベツの浅漬け お誕生日ケーキ	ごはん シチュー しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2021.01.25	2021.01.26	2021.01.27	2021.01.28	2021.01.29	2020.01.30
ごはん ザワークラウトスープ 魚の煮つけ 大豆の甘辛揚げ焼き ブロッコリーと人参のごま和え スイートポテト 干し柿	ごはん 味噌汁(もずく・えのき) 魚の昆布蒸し 塩麹ポテトサラダ コーン納豆 ウインナーとザワークラウト炒め みかん	ツナトマト丼 味噌汁(豆腐・あおさ) さつまいも鶏肉の煮物 大根のおかか炒め 玄米おかき ちくわ	ごはん 味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) 魚のゴマ味噌がけ じゃが芋厚揚げ甘辛炒め 果物 きな粉ヨーグルト	ごはん わかめとコーンのスープ 豚こま酢豚 大豆の醤油炒め ほうれん草の胡麻和え 餅・団子のみたらしあん ちりめんじゃこ	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ
<今月の予定> 1/6(水) 食育の日「魚」 鯛を塩焼きにして、いただく予定です。 1/15(金) お料理の日「ツナコーンパン」 パン生地の感触を楽しみながら、パン作りに挑戦します。 1/7(木) 七草豆腐スープ 七種の食材を食べ、健康を願います。疲れた胃腸をいたわる効果があります。					



*献立内容が変更になる場合もございます。ご了承ください。