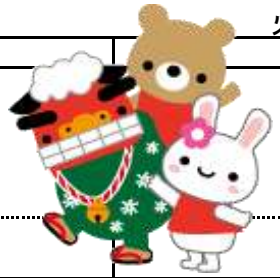
給食メニュー 2022年1月

西宮こもれびキンダーガーデン

月	火	水	木	金	土
					2022.01.01 休園日
2022.01.03 休園日	2022.01.04 ごはん 味噌汁（なす・玉ねぎ） 魚の煮つけ 大豆のカレー炒め ほうれん草の胡麻和え お誕生日ケーキ	2022.01.05 ごはん 味噌汁（豆腐・白菜） 鶏のさっぱり煮 人参しりしり しらす海苔納豆 かぼちゃパン 果物	2022.01.06 赤しそふりかけごはん 味噌汁（大根・玉ねぎ・わかめ） 魚の塩麹焼き 人参と大豆の味噌炒め 黒豆煮物 きな粉ヨーグルト 玄米ゴマせんべい	2022.01.07 ごはん 七草豆腐スープ 魚の照り焼き ソーセージコロコロソテー きゅうりの塩昆布漬け スティック野菜 玄米ぽん煎餅	2022.01.08 カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ
2022.01.10 休園日	2022.01.11 ごはん 味噌汁（ほうれん草・えのき・ごま） 魚の昆布蒸し かぼちゃのいとこ煮 ワカメとツナの炒め物 お誕生日ケーキ	2022.01.12 ごはん 味噌汁（ｷｬﾍﾞﾂ・しめじ・ごま） 豆腐と鶏肉味噌煮 大豆の醤油炒め 小松菜のツナ和え みかん寒天 玄米おかき	2022.01.13 豚とｷｬﾍﾞﾂのｵｲｽﾀｰｿｰｽ煮丼 味噌汁（もずく・豆腐） しらす入り粉ふき芋 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと人参のごま和え 大豆チーズ焼き きゅうりスティック	2022.01.14 ごはん 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・ごま） **魚の塩焼き** かぼちゃのそぼろ煮 梅のり納豆 きつねうどん	2022.01.15 ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2022.01.17 ごはん 野菜スープ 魚のカレームニエル 蒸し豆ベーコン しらす 大学芋 果物	2022.01.18 梅おかかごはん 味噌汁（小松菜・玉ねぎ） 魚の醤油麹焼き 高野豆腐のツナそぼろ 果物 わかめツナおにぎり	2022.01.19 ごはん 味噌汁（ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・しめじ・ごま） 魚チャンチャン焼き 八宝菜 キャベツとじゃこ煮 バナナヨーグルト レーズン	2022.01.20 ごはん 味噌汁（玉ねぎ・あおさ） 魚のゴマ味噌がけ きんぴらごぼう コーン納豆 焼塩せんべい	2022.01.21 ごはん 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ・ごま） 豆腐ハンバーグ ワカメとちくわのきんぴら トマト **＊よもぎうどん** 果物	2022.01.22 カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米ゴマせんべい ちりめんじゃこ
2022.01.24 ごはん 味噌汁（白菜・しめじ・ごま） 魚の塩麹トマトソース わかめ納豆 ほうれん草もやし胡麻和え お誕生日ケーキ	2022.01.25 ごはん 味噌汁（大根・玉ねぎ・わかめ） 豚野菜塩麹炒め カレー風味のｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ きゅうりミニトマトナムル 蓮根とチーズのかさね焼き 果物	2022.01.26 ごはん 味噌汁（豆腐・ねぎ・わかめ） 魚のしょうが煮 小松菜の醤油炒め 果物 寒天人参オレンジゼリー 玄米ゴマせんべい	2022.01.27 ごはん 味噌汁（もずく・豆腐） 鶏と大根ｵｲｽﾀｰ筑前煮 大豆の甘辛揚げ焼き しらす みかんヨーグルト 玄米おかき	2022.01.28 ごはん 味噌汁（かぼちゃ・玉ねぎ・ごま） 魚のソテー味噌ソース ｳｲﾝﾅｰと人参のきんぴら キャベツおかか和え りんご入り芋きんとん プルーン	2022.01.29 ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2022.01.31 ごはん 味噌汁（ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・玉ねぎ・ごま） 魚のハーブムニエル 刻み昆布の煮物 トマト サラダチキン 干し柿	**＜今月の予定＞ 1/14（金）食育の日 「魚」 鯛を１尾みんなで観察します。その後塩焼きにして給食 でいただきます。** **（魚の入荷状況で変更になることもあります。）** **1/21（金）お料理の日「よもぎうどん」手でこねたり、足で踏んだりして生地を作る予定です。** **よもぎも混ぜ込み、香りや色合いも楽しみます。**				

*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。