

# 給食メニュー 2025年1月

西宮こもれびキンダーガーデン

月	火	水	木	金	土
		2025.01.01	2025.01.02	2025.01.03	2025.01.04
		休園日	休園日	休園日	ごはん 具だくさん豚汁 人参納豆 しらす 果物 ヨーグルト レーズン
2025.01.06	2025.01.07	2025.01.08	2025.01.09	2025.01.10	2025.01.11
ごはん 味噌汁 (かぶ・ほうれん草・ごま) 魚の照り焼き 小松菜とツナの塩昆布和え しらす海苔納豆 レーズンりんご煮 焼塩せんべい	梅おかかごはん 七草豆腐スープ 鮭とねぎの味噌焼き 黒豆煮物	雑穀ごはん 味噌汁 (ブロッコリー・人参・あおさ) 鶏の塩麹焼き ひじきの煮物 果物 ヨーグルトフルーツ寒天 玄米おかき	ごはん 味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) 魚の醤油麹焼き しらすとよもぎの粉ふき芋 わかめ納豆 ふかし芋 牛乳	ごはん 味噌汁 (大根・玉ねぎ・わかめ) 魚の塩焼き ブロッコリーと人参のごま和え 金時豆 玄米ゴマせんべい レーズン	カレーライス おろし人參ツナ ヨーグルト 牛乳 果物 玄米ほん煎餅 ちりめんじゃこ
2025.01.13	2025.01.14	2025.01.15	2025.01.16	2025.01.17	2025.01.18
休園日	鶏のごま味噌煮丼 味噌汁 (人参・玉ねぎ・あおさ) 高野豆腐のツナそぼろ 果物 みかんヨーグルト レーズン	雑穀ごはん ポトフ カレー 大豆ことことトマト しめじの醤油煮 柿のメープルごま絡め 果物	ごはん 味噌汁 (白菜・えのき・ごま) 魚のソテー味噌ソース 果物 キャベツ納豆 りんごのパウンドケーキ	梅おかかごはん 味噌汁 (小松菜・人参・ごぼう) 豆腐ハンバーグ 人参じゃこ炒め 玄米ほん煎餅 ちりめんじゃこ	ごはん 具だくさん豚汁 人参納豆 しらす 果物 ヨーグルト レーズン
2025.01.20	2025.01.21	2025.01.22	2025.01.23	2025.01.24	2025.01.25
ごはん 味噌汁 (ほうれん草・人参・ごま) 魚の昆布蒸し 洋風切り干し大根 コーン納豆 お誕生日ケーキ	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 味噌汁 (さつま芋・しめじ・ごま) 魚の竜田揚げ 人参胡麻サラダ ミックスヨーグルト ブルー	雑穀ごはん 味噌汁 (人参・玉ねぎ・あおさ) 豚野菜塩麹炒め 人参しりしり 果物 南部せんべい	ごはん 味噌汁 (かぶ・油揚げ・わかめ) 魚の煮つけ 塩麹ポテトサラダ 梅おかか納豆 よもぎ蒸しパン 牛乳	ブロッコリーとじゃこのパスタ わかめとコーンのスープ ツナコーンパン 果物 玄米ゴマせんべい レーズン	カレーライス おろし人參ツナ ヨーグルト 牛乳 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ
2025.01.27	2025.01.28	2025.01.29	2025.01.30	2025.01.31	
ごはん 味噌汁 (豆腐・わかめ・ごま) 魚の塩麹焼き 豆苗ともやしのベーコン炒め 梅おかか納豆 サラダチキン きゅうりスティック	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・人参・ごぼう) 魚のおろしポン酢 ワカメとツナの炒め物 果物 バナナヨーグルト	雑穀ごはん 味噌汁 (もずく・えのき・ごま) 豚肉のリンゴソース煮 ほうれん草のカレー風味炒め しらす 米粉かぼちゃケーキ	ごはん 味噌汁 (小松菜・玉ねぎ・あおさ) 魚のゴマ味噌がけ かぼちゃ胡麻和え 大根納豆 わかめツナおにぎり	鬼おにぎり 雷汁 大豆の甘辛揚げ焼き 果物 玄米おかき 干し柿	
<p>&lt;今月の予定&gt;</p> <p>1月10日(金) 食育「魚」…鯛一匹をみんなで観察した後、塩焼きにして給食でいただきます。</p> <p>1月24日(金) お料理「ツナコーンパン」…ツナとコーンが入ったパンをホットケーキミックスの生地で作ります。</p>					 <p>緑色は 季節の行事食です</p>

\*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。