

# 給食メニュー 2024年1月

西宮こもれびキンダーガーデン



月	火	水	木	金	土
2024.01.01	2024.01.02	2024.01.03	2024.01.04	2024.01.05	2024.01.06
休園日	休園日	休園日	ごはん 味噌汁 (ブロッコリー・しめじ・ごま) 魚の昆布蒸し 高野豆腐の煮物 黒豆煮物 ウイナーとトクの甘辛炒め ちりめんじゃこ	梅おかかごはん 七草豆腐スープ ツナじゃが煮 ブロッコリー醤油麴胡麻和え 果物 豚 しゃのメフルごま絡め 玄米ぼん煎餅	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
2024.01.08	2024.01.09	2024.01.10	2024.01.11	2024.01.12	2024.01.13
休園日	ごはん 味噌汁 (もずく・えのき) 魚のソテー味噌ソース ほうれん草おひたし 果物 お誕生日ケーキ	雑穀ごはん 味噌汁 (ほうれん草・人参・ごぼう) 塩麴ニラレバ しらすとよもぎの粉ふき芋 果物 みかんヨーグルト レーズン	ごはん 味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) 魚の煮つけ 小松菜とツナの塩昆布和え しらす海苔納豆 大学芋 玄米おかき	梅おかかごはん 味噌汁 (豆腐・玉ねぎ) 魚の塩焼き ウイナーと人参のきんぴら 金時豆 よもぎ蒸しパン 牛乳	カレーライス おろし人参ツナ ヨーグルト 牛乳 果物 玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ
2024.01.15	2024.01.16	2024.01.17	2024.01.18	2024.01.19	2024.01.20
ごはん 春雨スープ 魚の味噌煮 ブロッコリーと人参のごま和え 梅おかか納豆 サラタチキン きゅうりスティック	ごはん 味噌汁 (さつまいも・玉ねぎ・ごぼう) 大豆ことごとトマト ほうれん草のカレー風味炒め かぼちゃ胡麻和え バナナヨーグルト	雑穀ごはん 味噌汁 (かぶ・油揚げ) 豆腐ハンバーグ 青のり粉ふき芋 トマト 米粉の和風ケーキ	ごはん 味噌汁 (白菜・えのき・ごま) 魚のゴマ味噌がけ きゅうりミニトマトナムル わかめ納豆 玄米ぼん煎餅 プルーン	梅おかかごはん *すいとん 魚の塩麴焼き ひじきの煮物 果物 焼塩せんべい	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
2024.01.22	2024.01.23	2024.01.24	2024.01.25	2024.01.26	2024.01.27
ごはん 味噌汁 (大根・玉ねぎ・わかめ) 鶏と大根オムレツ-筑前煮 もずくときゅうりの酢の物 キャベツ納豆 わかめうどん	すき焼き風煮丼 味噌汁 (なす・ほうれん草・ごま) 魚のカレームニエル 蒸し豆ベーコン トマト みかんヨーグルト 干し芋	雑穀ごはん 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・あおさ) 魚チャンチャン焼き 大豆のカレー炒め 果物 わかめツナおにぎり	ごはん 味噌汁 (レタス・人参・豆腐) 豚野菜塩麴炒め きんぴらごぼう コーン納豆 寒天人参オレンジゼリー 玄米おかき	ごはん 味噌汁 (白菜・しめじ・ごま) 魚のおろし煮 人参しりしり しらす お誕生日ケーキ	カレーライス おろし人参ツナ ヨーグルト 牛乳 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ
2024.01.29	2024.01.30	2024.01.31	<div data-bbox="1153 1093 1624 1252" data-label="Text"> <p>4日は<b>黒豆煮物</b> 5日は<b>七草豆腐スープ</b> だよ!</p> </div> <div data-bbox="1657 1069 2049 1292" data-label="Image"> </div>		
ごはん 味噌汁 (小松菜・玉ねぎ・ごま) 豆腐の豚肉巻き 人参とピーマンのきんぴら トマト納豆 りんご寒天 玄米おかき	梅おかかごはん 味噌汁 (なす・玉ねぎ) 筑前煮 ほうれん草もやし胡麻和え しらす きな粉ヨーグルト 果物	雑穀ごはん 味噌汁 (キャベツ・しめじ・ごま) 魚と水菜のトロみ煮 里芋田楽 ワカメとツナの炒め物 大豆チーズ焼き ちりめんじゃこ			

<今月の予定> 1/12 (金) 食育の日「魚」 … 鯛一尾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。

(入荷状況により、魚の種類が変更になる可能性があります)

1/19 (金) お料理の日「\*すいとん」… 小麦粉生地をこねたりまるめたりして、すいとんをつくります。

\*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。