

1月分延長給食予定献立表

6年 泉チェリーこども園

日	曜日	7時まで	8時まで
1	月		
2	火		
3	水		
4	木	おにぎり すまし汁	えびの中華煮 りんご
5	金	ドライカレー	野菜スープ バナナ
6	土		
7	日		
8	月	成人の日	
9	火	おにぎり 味噌汁	炒り豆腐 オレンジ
10	水	みぞれうどん	さといものそぼろ煮 みかん
11	木	おにぎり すまし汁	鮭のクリーム煮 りんご
12	金	そぼろ丼	青菜の味噌汁 バナナ
13	土		
14	日		
15	月	豚味噌丼	白菜のすまし汁 バナナ
16	火	おにぎり 味噌汁	きんぴらごぼう オレンジ
17	水	スープスパゲティ	ブロッコリーサラダ みかん
18	木	おにぎり すまし汁	えびの中華煮 りんご
19	金	ドライカレー	野菜スープ バナナ
20	土		
21	日		
22	月	チキンライス	ポテトスープ バナナ
23	火	おにぎり 味噌汁	炒り豆腐 オレンジ
24	水	みぞれうどん	さといものそぼろ煮 みかん
25	木	おにぎり すまし汁	鮭のクリーム煮 りんご
26	金	そぼろ丼	青菜の味噌汁 バナナ
27	土		
28	日		
29	月	豚味噌丼	白菜のすまし汁 バナナ
30	火	おにぎり 味噌汁	きんぴらごぼう オレンジ
31	水	スープスパゲティ	ブロッコリーサラダ みかん

※ 8時までご利用の方は「7時までの主食・汁物」も付きます。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

