



1月給食だより



ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
4	水	ポークカレーシチュー みかん	牛乳 シガーフライ	牛乳 小魚 星たべよ
5	木	魚の竜田揚げ 七草入りごま和え じゃこ豆 すまし汁	牛乳 あんぱんまんビスケット	牛乳 パインケーキ
6	金	赤飯 松風焼き かぶのゆかり和え のっぺい汁 みかん	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 昆布 するめ おかき
7	土	和風スパゲティ 焼きポテト バナナ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 リッツ
10	火	豚肉のマーマレード炒め 切り干し大根のサラダ 野菜スープ	牛乳 バナナ	牛乳 ベジたべる
11	水	うま煮 ほうれん草の白和え 納豆 すまし汁	牛乳 あんぱんまんせんべい	牛乳 もやしとちりめんのチヂミ
12	木	魚の磯辺揚げ 七福なます きざみ昆布のおかか煮 すまし汁	牛乳 ハードビスケット	牛乳 バタークッキー
13	金	マーボー丼 ナムル 豆腐ナゲット みかん	牛乳 あんぱんまんビスケット	牛乳 チーズ アスパラガス
14	土	カレーうどん バナナ	牛乳 マンナ	牛乳 ムーンライト
16	月	がんもどきのそぼろ煮 青菜のおかか和え 小魚ごま風味	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 甘納豆入り蒸しパン
17	火	ぶりの塩焼き 五色和え みそ汁 パイン缶	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ハッピーターン
18	水	ポトフ 白菜サラダ ウィンナー 手作りひじきふりかけ	牛乳 シガーフライ	牛乳 パインケーキ
19	木	鶏肉のごまみそ焼き 野菜の含め煮 すまし汁 トマト	牛乳 あんぱんまんビスケット	牛乳 さつまいもとりんごのきんとん
20	金	ハヤシシチュー コールスローサラダ もも缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 さやえんどう
21	土	和風スパゲティ 焼きポテト バナナ	牛乳 あんぱんまんせんべい	牛乳 アスパラガス
23	月	五目汁 キャベツとちりめんの和え物 ミートボール 焼きのり	牛乳 マンナ	牛乳 シュガートースト
24	火	豚肉のマーマレード炒め 切り干し大根のサラダ 野菜スープ	牛乳 バナナ	牛乳 ぱりんこ
25	水	うま煮 ほうれん草の白和え にんじんのしゅうまい すまし汁	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 芋ぜんざい
26	木	魚の竜田揚げ 七福なます きざみ昆布のおかか煮 すまし汁	牛乳 動物ビスケット	牛乳 バタークッキー
27	金	マーボー丼 ナムル 豆腐ナゲット みかん	牛乳 シガーフライ	牛乳 おさつスナック
28	土	カレーうどん バナナ	牛乳 あんぱんまんビスケット	牛乳 チョイス
30	月	がんもどきのそぼろ煮 青菜のおかか和え 小魚ごま風味	牛乳 ハードビスケット	牛乳 甘納豆入り蒸しパン
31	火	鶏肉のごまみそ焼き 野菜の含め煮 すまし汁 トマト	牛乳 シガーフライ	牛乳 焼きもちこし

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合、13日(金)までに持ってきて下さい。

**たんぱく質がポイント
体を温める食材で冬もポカポカ**

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかずに、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れること。野菜では、しょうが、ねぎ、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめ。毎日の食事に生かして、体がポカポカになる食事を作りましょう。

冬に負けない体を作ろう

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることが肝心です。この他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、かぜ予防はもちろん、肌をやつやにする効果も。元気な体で冬を乗り切りましょう！