



1月給食だより



平成31年1月1日

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	金	いなかうどん もも缶	牛乳 ビスケット	牛乳 こんがりサクサク
5	土	和風スパゲティー 焼きポテト バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスケット
7	月	ぶりの照り焼き 五色炒め かぶのみそ汁 りんご	牛乳 シガーフライ	牛乳 パインケーキ
8	火	鶏肉の竜田揚げ 七草入りごまあえ ひじきのじゃこ煮	牛乳 マンナ	牛乳 ハッピーターン
9	水	ポークビーンズ 花野菜のサラダ ウィナー	牛乳 バナナ	牛乳 青のりクッキー
10	木	肉じゃが 水菜のしらすあえ 豆腐ナゲット	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 おかかおにぎり
11	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 アンパンマンビスケット	牛乳 ぱりんこ
12	土	カレーうどん 青菜と切干大根のサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスケット
15	火	豆腐とツナのハンバーグ マカロニサラダ すまし汁 (3未加算)ちりめんごはん	牛乳 ハードビスケット	牛乳 白い風船
16	水	魚の磯辺揚げ 七福なます みそ汁	牛乳 バナナ	牛乳 さつま芋とりんごのきんとん
17	木	五目煮 青菜のおひたし えのき納豆 みかん	牛乳 アンパンマンひとくちビスケット	牛乳 シュガーサンド
18	金	マーボー丼 ナムル もも缶	牛乳 マンナ	牛乳 小魚 アンパンマンせんべい
19	土	和風スパゲティー 焼きポテト バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスケット
21	月	ポトフ 白菜サラダ しゅうまい 手作りひじきふりかけ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 パインケーキ
22	火	ぶりの照り焼き 五色炒め かぶのみそ汁 オレンジ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ミニサラダ
23	水	ポークビーンズ 花野菜のサラダ ウィナー	牛乳 バナナ	牛乳 おでん
24	木	みそけんちん汁 焼きのり 白菜のごまあえ パイン缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 青のりクッキー
25	金	鶏肉の竜田揚げ マカロニサラダ すまし汁	牛乳 マンナ	牛乳 チーズ 星たべよ
26	土	カレーうどん 青菜と切干大根のサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスケット
28	月	肉じゃが 水菜のしらすあえ 豆腐ナゲット りんご	牛乳 シガーフライ	牛乳 黒豆豆乳蒸しパン
29	火	豆腐とツナのハンバーグ 白菜のごまあえ すまし汁 (3未加算)ちりめんごはん	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 シュガーサンド
30	水	魚の磯辺揚げ 七福なます みそ汁	牛乳 バナナ	牛乳 さつま芋とりんごのきんとん
31	木	五目煮 青菜のおひたし えのき納豆 みかん	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ぼたぼた焼き

ぱんだ、きりん、らいおん組さんは、お米を2合10日(木)までに持ってきてください。

食べ
ごよみ

おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。



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、病気になる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、かせ予防はもちろん、肌をつやつやにする効果も。元気な体で冬を乗り切りましょう！

