



1月給食だより

令和2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	土	スパゲティナポリタン 焼きポテト 桃缶	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
6	月	豆乳汁 ひじきのきんぴら ウインナー トマト	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 梅ちりおにぎり
7	火	香味煮 七草入りごま和え 納豆 オレンジ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 人参ゼリー
8	水	ハムカツ スパゲティソーテー 野菜スープ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 さつま芋ケーキ
9	木	松風焼き 粉ふき芋 にらたま汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 ココアメロンパン
10	金	赤飯 ぶりの照り焼き 法蓮草の磯和え のっぺい汁 みかん	牛乳 マンナ	牛乳 チーズ・とんがりコーン
11	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 せんべい
14	火	味噌けんちん汁 白菜のごま和え 焼きのり チキンナゲット りんご	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 シュガートースト
15	水	魚の磯辺揚げ 五目和え 煮豆 すまし汁 みかん	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 じゃが芋ピザ
16	木	鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ もずくスープ	牛乳 バナナ	牛乳 きな粉おはぎ
17	金	クリーム煮 青菜のソテー 手作りひじきふりかけ ミートボール パイン缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 黒豆豆乳蒸しパン
18	土	焼きそば ごま塩サラダ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
20	月	千草焼き 小魚のり味 ブロッコリーの塩ゆで けんちん汁 みかん	牛乳 シガーフライ	牛乳 さつま芋スティック
21	火	五目煮 青菜のお浸し 焼きししゃも オレンジ	牛乳 マンナ	牛乳 チーズパインサンド
22	水	鮭の豆乳クリームソースかけ マカロニサラダ スープ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 アーモンドクッキー
23	木	かき揚げ 土佐酢和え すまし汁 桃缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 米粉のココアマフィン
24	金	マーボー丼 ナムル りんご	牛乳 ハードビスケット	牛乳 小倉カステラ
25	土	田舎うどん キャベツとわかめの酢の物 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
27	月	鶏肉の竜田揚げ 七福なます 麩の味噌汁 みかん	牛乳 マンナ	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
28	火	鮭のムニエル 花野菜のごまサラダ かぶと豆のスープ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 スイートポテト
29	水	肉じゃが 水菜のしらすあえ チキンナゲット パイン缶	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 もちもちチーズ
30	木	豚肉の生姜炒め ひじきのじゃこ煮 ブロッコリーのゆかり和え 味噌汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 お好み焼き
31	金	チキンカレーシチュー かぶと胡瓜のサラダ ゆで卵	牛乳 バナナ	牛乳 小魚・アンパンマンソフトせんべい

※0、1歳児に限っては、市販のお菓子が、上記のおやつと変わることがあります。

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なすな」「ごよう」「はこべら」「ほとけのざ」「すすな」「すすしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましよう。

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よう。

- 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