



1月給食だより

令和3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	月	親子丼 キャベツとわかめの酢の物 パイン缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 ハッピーターン
5	火	ツナカレースープ 白菜サラダ ウインナー りんご	牛乳 ハードビスケット	牛乳 おかかおにぎり
6	水	鮭のムニエル ポテトサラダ トマト コーンポターージュ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 シュガートースト
7	木	鶏肉のさっぱり焼き 七草入りごま和え もやしのみそ汁 (三未加算 さつま芋ご飯)	牛乳 バナナ	牛乳 焼きそば
8	金	赤飯 松風焼き 大根のゆかり和え 豆腐のすまし汁 みかん	牛乳 マンナ	牛乳 きな粉揚げパン
9	土	スパゲティナポリタン 焼きポテト バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
12	火	ぶりの照り焼き 彩野菜の和え物 かぶのみそ汁 もも缶	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 黒豆乳蒸しパン
13	水	鶏肉の竜田揚げ 七福なます すいとん汁 みかん	牛乳 シガーフライ	牛乳 芋ぜんざい
14	木	筑前煮 青菜のおかか和え 納豆 パイン缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 肉まん
15	金	マーボー丼 ほうれん草のナムル ミートボール りんご	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 米粉のグラタン
16	土	ウインナーサンド かぶとお豆のスープ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
18	月	高野豆腐のオランダ煮 キャベツとひじきの和え物 トマト 沢煮碗	牛乳 マンナ	牛乳 にらともやしのチヂミ
19	火	鶏肉のくわ焼き 野菜ソテー 春雨スープ みかん	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 バナナケーキ
20	水	かき揚げ 土佐酢和え 味付のり なめこの赤だし	牛乳 バナナ	牛乳 鬼まんじゅう
21	木	鱈の西京焼き ブロッコリーの塩ゆで 切干大根の炒め煮 みかん	牛乳 シガーフライ	牛乳 チーズ・とんがりコーン
22	金	ポークカレーシチュー 大根のごま塩サラダ ゆで卵 もも缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ヨーグルトババロア
23	土	ちゃんぽん麺 グリーンポテト りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
25	月	豚汁 白菜のごま和え チキンナゲット ひじきふりかけ パイン缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 フレンチトースト
26	火	白身魚のバーベキュー風 マカロニサラダ トマト オニオンスープ	牛乳 マンナ	牛乳 きな粉クッキー
27	水	千草焼き ひじきの煮物 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 さつま芋とりんごのきんとん
28	木	花野菜の豆乳シチュー フレンチサラダ アンパンマンポテト 手作りふりかけ	牛乳 シガーフライ	牛乳 キャロットケーキ
29	金	デミカツ丼 ばんさんすう みかん	牛乳 ハードビスケット	牛乳 小魚・白い風船
30	土	けんちんうどん 小松菜とツナの和え物 パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい



乾物は栄養が凝縮! 切り干し大根のおすすめ調理法



乾物は、食物を天日干して作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。例えば切り干し大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれます。切り干し大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですが、サラダ風にと子どもにも好評です。きゅうりやハムを加え、マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、ごま油であえて味を付けます。また、ハムの代わりにツナを入れるのもおすすめです。切り干し大根が硬いときは、一度炒め煮して冷ましてから使うとよいでしょう。



- ※0、1歳児には缶詰の果物は甘すぎたり、下痢をしやすいため生果物に替えています。
- ※0、1歳児にはカレールウ(カレー粉)は、刺激が強いため使用せず他のもので味付けしています。
- ※0、1歳児に限っては、おやつが上記のものと変わることがあります。