



1月給食だより

令和4年1月4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	火	ハヤシライス キャベツとわかめの酢の物 パイン缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 とんがりコーン
5	水	高野豆腐のオランダ煮 ひじきの和え物 トマト みそ汁	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 さつまいもとりんごのきんとん
6	木	花野菜の豆乳シチュー 白菜サラダ チキンナゲット りんご	牛乳 シガーフライ	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
7	金	赤飯 松風焼き 大根のゆかり和え すまし汁 みかん	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 昆布・白い風船
8	土	スパゲティナポリタン じゃが芋のフレンチサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
11	火	五目汁 七草入りごま和え 焼きししゃも ひじきふりかけ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ぜんざい
12	水	コーンコロケ ばんさんすう ワンタンスープ	牛乳 バナナ	牛乳 カレンズサブレ
13	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 すまし汁	牛乳 マンナ	牛乳 チーズ・さやえんどう
14	金	納豆丼 青菜のおかか和え アンパンマンポテト りんご	牛乳 ハードビスケット	牛乳 お好み焼き
15	土	五目うどん キャベツの磯和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
17	月	ツナカレースープ 大根のごま塩サラダ 焼き春巻き もも缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 肉まん
18	火	トンカツ マカロニサラダ トマト みそ汁	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 プリン
19	水	ぶりの照り焼き 白菜のごま和え のっぺい汁 りんご	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 米粉のもちもちケーキ
20	木	鶏肉のさっぱり焼き 彩野菜の和え物 かぶのみそ汁 (3未加算:さつま芋ご飯)	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 シュガートースト
21	金	ビビンバ丼 肉団子 粉ふき芋 わかめスープ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 どうぶつマフィン
22	土	けんちんうどん 小松菜とツナの和え物 みかん	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
24	月	魚のバーベキュー風 切干大根のマヨネーズサラダ ブロッコリーの塩ゆで オニオンスープ	牛乳 バナナ	牛乳 バタークッキー
25	火	鶏肉のカレーじょうゆ焼き 人参しりしり 小松菜納豆 みそ汁 みかん	牛乳 マンナ	牛乳 ハム入りサンドイッチ
26	水	筑前煮 キャベツのごま酢和え ウィンナー 手作りふりかけ パイン缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 黒豆豆乳蒸しパン
27	木	豚肉と厚揚げのみそ炒め 揚げぎょうざ もやしとちくわのナムル りんご	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 切干大根のおにぎり
28	金	ポークカレーシチュー キャベツとコーンのサラダ ゆで卵 みかん	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ハッピーターン
29	土	ちゃんぽんラーメン グリーンポテト パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
31	月	鶏肉の竜田揚げ 七福なます 麩のすまし汁 (3未加算:菜飯)	牛乳 シガーフライ	牛乳 チーズパインサンド



- 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は変わることがあります。



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。みそ汁やシチューに生姜を加えるのもおすすめです。毎日の食事を工夫して今年も元気に過ごしましょう♪



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、朝ごはんには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」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近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。

