



1月給食献立表



令和元年度
紅陽台ちどり保育園

日	曜日	3歳未満児 10時おやつ	給食献立名	3時のおやつ
4	土	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン・焼きポテト・もも缶	牛乳 ビスケット
6	月	牛乳 ココナッツサブレ	松風焼き・粉ふきいも・にらたま汁	牛乳 梅ちりおにぎり
7	火	牛乳 動物ビスケット	香味煮・七草入りごま和え・納豆・りんご	牛乳 人参ゼリー
8	水	牛乳 プチスナック	クリーム煮・青菜の炒め物・手作りふりかけ・ミートボール・パン缶	牛乳 ココアメロンパン
9	木	牛乳 ぱりんこ	ハムカツ・スパゲティソース・野菜スープ	牛乳 チーズ・アスパラガス
10	金	牛乳 ホームパイ	赤飯・ぶりの照り焼き・ほうれん草の磯和え・のっぺい汁・みかん	牛乳 さつま芋ケーキ
11	土	牛乳 ビスケット	カレーうどん・青菜と切り干し大根のサラダ・バナナ	牛乳 ビスケット
14	火	牛乳 シガーフライ	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あえ・みそ汁	牛乳 きなこおはぎ
15	水	牛乳 アンパンビスケット	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 ヨーグルトスキムケーキ
16	木	牛乳 バナナ	みそけんちん汁・白菜のごま和え・チキンナゲット・焼きのり・りんご	牛乳 じゃが芋ピザ
17	金	牛乳 エースコイン	【0・1歳参観日】 御飯・魚の磯辺揚げ・五目和え・煮豆・すまし汁・みかん	牛乳 小魚・とんがりコーン
18	土	牛乳 ビスケット	焼きそば・ごま塩サラダ・バナナ	牛乳 ビスケット
20	月	牛乳 ココナッツサブレ	五目煮・青菜のおひたし・ししゃも・もも缶	牛乳 さつま芋スティック
21	火	牛乳 動物ビスケット	かき揚げ・土佐酢和え・すまし汁・オレンジ	牛乳 チーズパンサンド
22	水	牛乳 ぱりんこ	鶏肉のマムレード焼き・春雨サラダ・もずくスープ	牛乳 アーモンドクッキー
23	木	牛乳 プチスナック	千草焼き・ブロッコリーの塩ゆで・小魚のり味・けんちん汁	牛乳 小倉カステラ
24	金	牛乳 ホームパイ	チキンカレーシチュー・かぶときゅうりのサラダ・ゆで卵	牛乳 クリームパン
25	土	牛乳 ビスケット	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
27	月	牛乳 シガーフライ	鶏肉の竜田揚げ・七福なます・麩のみそ汁・みかん	牛乳 スイートポテト
28	火	牛乳 アンパンビスケット	肉じゃが・水菜のしらす和え・チキンナゲット・パン缶	牛乳 くるまめ豆乳蒸しパン
29	水	牛乳 エースコイン	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 お好み焼き
30	木	牛乳 バナナ	豆乳汁・ひじきのきんぴら・ウインナー・トマト	牛乳 シュガートースト
31	金	牛乳 ウエハース	マーボー丼・ナムル・オレンジ	牛乳 もちもちチーズ

★ アレルギーのある方は、給食、おやつとも除去食や代替食で対応しています。

給食だより

正月の伝統行事

お正月に食べるおもちちは平安時代から行われていた「歯固めの儀」に由来するといわれています。「歯固めの儀」は、一年の健康や長寿を願い、固いものを食べ、歯を固めて丈夫になる事で健康になるという考えから始まった行事とされています。また、鏡餅はすべての人や物に新しい生命を与える為に訪れた年神様にお供えする神聖なおもちです。それを鏡開きの日に頂き、神様にお供えしたものを分け与えてもらい、一年を健康で元気に過ごす為の祈りが込められています。

旬の食べ物 みかん

みかんにはビタミンCが豊富でかぜをひきやすいこの時期にはうってつけの果物です。特に白いすじに多いので袋ごと食べると食物繊維もたくさん摂れて一石二鳥。また、加熱せずに食べることができるので栄養を失わずに取り込めます。