



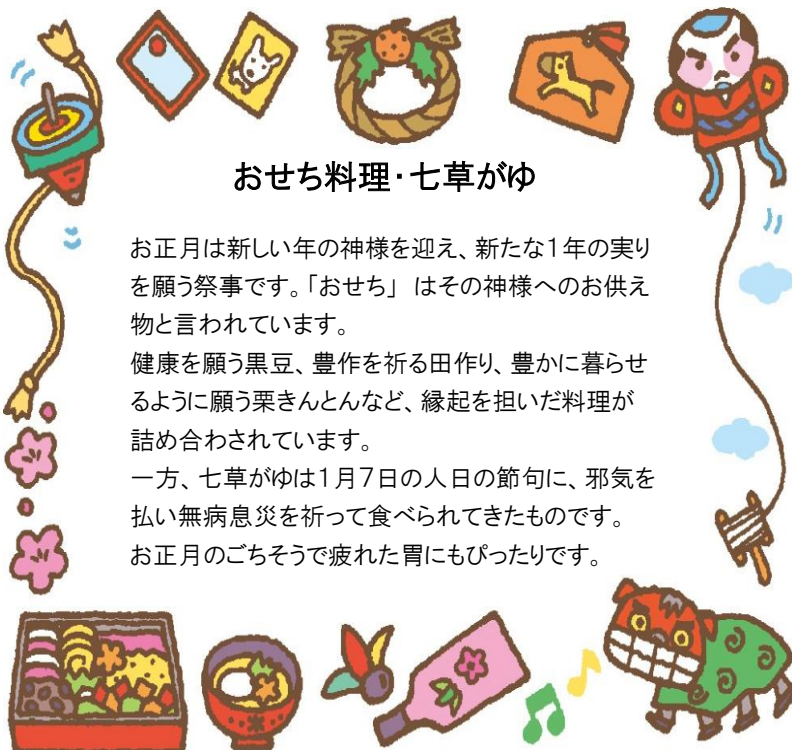
1月給食献立表



令和4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	水	牛乳 動物ビスケット	きつねうどん・きやべつとわかめの酢の物・パイン缶	牛乳 こんがりさくさく
5	木	牛乳 シガーフライ	魚の西京焼き・七草入りごまあえ・のっぺい汁・バナナ	牛乳 シュガードーナツ
6	金	牛乳 エースコイン	赤飯・ぶりの照り焼き・七福なます・すまし汁・みかん	牛乳 豆乳もち
7	土	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン・じゃがいものフレンチサラダ・バナナ	牛乳 ビスケット
10	火	牛乳 ミルクビスケット	鶏肉の竜田揚げ・五目あえ・すまし汁・もも缶	牛乳 肉まん
11	水	牛乳 コーンフレーク	千草焼き・じゃが芋のきんぴら・豆腐の赤だし汁・オレンジ	牛乳 ぜんざい
12	木	牛乳 バナナ	肉じゃが・キャベツのごま酢和え・しゅうまい・手作りふりかけ	牛乳 小麦胚芽のクラッカー 昆布
13	金	牛乳 星たべよ	ツナカレー・大根のごま塩サラダ・ウインナー・りんご	牛乳 米粉のもっちりバナナパン
14	土	牛乳 ビスケット	焼きそばパン・ポトフ・みかん	牛乳 ビスケット
16	月	牛乳 ウエハース	鶏肉の塩麴焼き・彩野菜の和え物・トマト・かぶのみそ汁（3歳未満さまご飯）	牛乳 黒豆豆乳蒸しパン
17	火	牛乳 動物ビスケット	松風焼き・粉ふき芋・ブロッコリーの塩ゆで・かきたま汁	牛乳 ホームパイ 小魚
18	水	牛乳 シガーフライ	高野豆腐のオランダ煮・ひじきの和え物・みそ汁・りんご	牛乳 梅の香おにぎり
19	木	牛乳 ひとくちビスケット	豚汁・白菜のごま和え・焼き春巻き・ひじきふりかけ・もも缶	牛乳 セサミクッキー
20	金	牛乳 アンパンせんべい	ポークカレー・大根サラダ・ゆで卵・みかん	牛乳 シュガートースト
21	土	牛乳 ビスケット	五目うどん・キャベツの磯和え・バナナ	牛乳 ビスケット
23	月	牛乳 マンナ	厚揚げと豚肉の中華炒め・花野菜のマヨネーズ和え・アンパンマンポテト・味付けのり	牛乳 さつまいもとりんごのきんとん
24	火	牛乳 ミルクビスケット	魚の塩焼き・切干大根の炒め煮・ブロッコリーの塩ゆで・豆腐のみそ汁	牛乳 お好み焼き
25	水	牛乳 コーンフレーク	筑前煮・青菜ともやしの和え物・納豆・りんご	牛乳 おかず蒸しパン
26	木	牛乳 エースコイン	揚げ鶏の甘辛カレー醤油味・ポテトサラダ・白菜スープ・オレンジ	牛乳 ぼたぼた焼き
27	金	牛乳 星たべよ	マーボー丼・ナムル・みかん	牛乳 うさこちゃんあんまん
28	土	牛乳 ビスケット	けんちんうどん・小松菜とツナの和え物・バナナ	牛乳 ビスケット
30	月	牛乳 ウエハース	かき揚げ・土佐酢和え・えのきのすまし汁・もも缶	牛乳 マカロニあべかわ
31	火	牛乳 ひとくちビスケット	鶏肉のレモンみそ焼き・野菜ソテー・ワンタンスープ・バナナ	牛乳 メロンパン

★ 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。

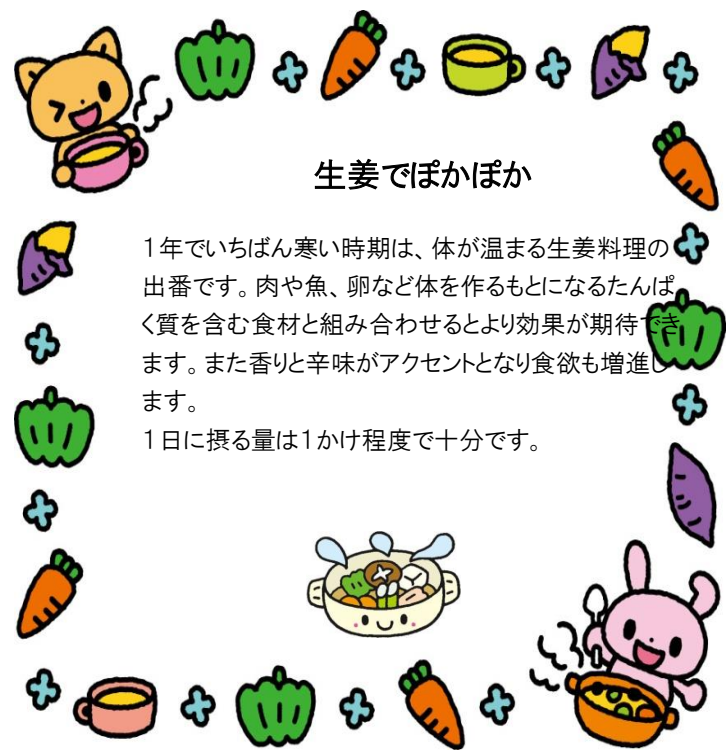


おせち料理・七草がゆ

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言われています。

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ものです。お正月のごちそうで疲れた胃にもぴったりです。



生姜でぼかぼか

1年でいちばん寒い時期は、体が温まる生姜料理の出番です。肉や魚、卵など体を作るもとになるたんぱく質を含む食材と組み合わせるとより効果が期待できます。また香りと辛味がアクセントとなり食欲も増進します。

1日に摂る量は1かけ程度で十分です。