



1月 給食献立表



榎ヶ原ちどり保育園 平成31年1月4日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
4	金	牛乳 こんがりサクサク	いなかうどん 桃缶	牛乳 おかかおにぎり
5	土	牛乳 ビスケット	和風スパゲティ 焼きポテト バナナ	牛乳 ビスケット
7	月	牛乳 ぱくっとサンド	肉じゃが 水菜のしらすあえ ミートボール りんご	牛乳 シュガーサンド
8	火	牛乳 ルヴァン	鶏肉の竜田揚げ 七草入りごまあえ ひじきのじゃこ煮	牛乳 かつぱえびせん
9	水	牛乳 バナナ	ポークビーンズ 花野菜のサラダ ウインナー	牛乳 青のりクッキー
10	木	牛乳 アンパンマンビスケット	豆腐とツナのハンバーグ マカロニサラダ すまし汁	牛乳 ぼたぼた焼き
11	金	牛乳 アスパラガス	ぶりの照り焼き 五色炒め かぶのみそ汁 みかん	牛乳 ぜんざい
12	土	牛乳 ビスケット	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
15	火	牛乳 バナナ	ポトフ 白菜サラダ しゅうまい 手作りふりかけ	牛乳 パインケーキ
16	水	牛乳 ルヴァンクラシカル	魚の磯辺揚げ 七福なます みそ汁	牛乳 ハーベスト
17	木	牛乳 マンナ	五目煮 青菜のおひたし えのき納豆 (3未 ちりめんごはん)	牛乳 さつまいもとりんごのきんとき
18	金	牛乳 こんがりサクサク	赤飯 松風焼き かぶのゆかり和え のっぺい汁 みかん	牛乳 揚小丸
19	土	牛乳 ビスケット	和風スパゲティ 焼きポテト バナナ	牛乳 ビスケット
21	月	牛乳 ルヴァン	鶏肉の竜田揚げ 七草入りごまあえ すまし汁	牛乳 ココナッツサブレ
22	火	牛乳 ぱくっとサンド	鮭の塩焼き 五色炒め かぶのみそ汁 オレンジ	牛乳 おでん
23	水	牛乳 バナナ	ポークビーンズ 花野菜のサラダ ウインナー	牛乳 チーズ・プチスナック
24	木	牛乳 アンパンマンビスケット	肉じゃが 水菜のしらすあえ 焼きのり りんご	牛乳 黒豆乳蒸しパン
25	金	牛乳 シガーフライ	マーボー丼 ナムル 桃缶	牛乳 小魚・エースコイン
26	土	牛乳 ビスケット	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
28	月	牛乳 ルヴァンクラシカル	みそけんちん汁 白菜のごまあえ チキンナゲット パイン缶	牛乳 バタークッキー
29	火	牛乳 アスパラガス	豆腐とツナのハンバーグ マカロニサラダ すまし汁 みかん	牛乳 シュガーサンド
30	水	牛乳 バナナ	五目煮 青菜のおひたし えのき納豆 (3未 ちりめんごはん)	牛乳 青のりクッキー
31	木	牛乳 マンナ	魚の磯辺揚げ 七福なます みそ汁	牛乳 さつまいもとりんごのきんとき



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

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ょう。

- 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