

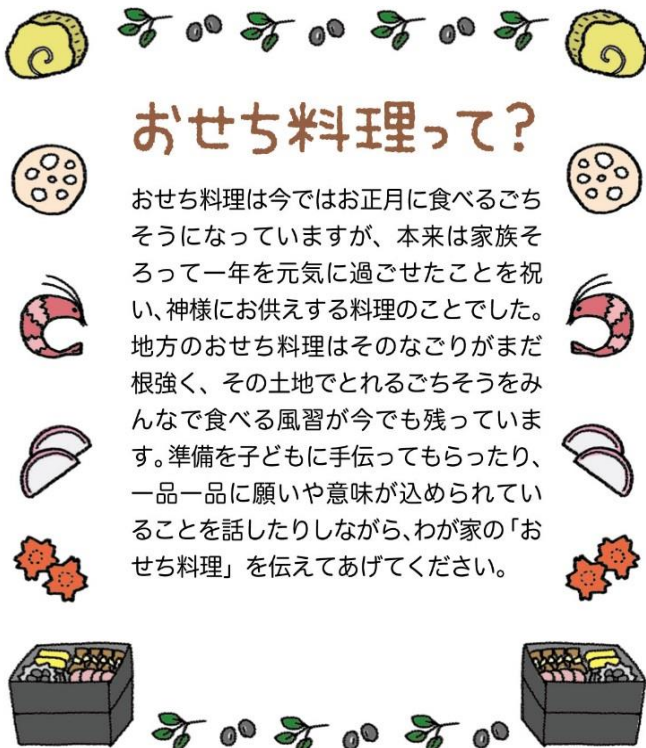


1 月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 令和2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	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 アスパラガス	豆乳汁 ひじきのきんぴら ウィンナー 焼きのり	牛乳 ココアメロンパン
7	火	牛乳 バナナ	香味煮 七草入りごま和え トマト 納豆	牛乳 シュガートースト
8	水	牛乳 ルヴァン	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 ぜんざい
9	木	牛乳 マンナ	ハムカツ スパゲティソテー 野菜スープ	牛乳 人参ゼリー
10	金	牛乳 ウエハース	マーボー丼 ナムル りんご	牛乳 お好み焼き
11	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
14	火	牛乳 ルヴァンクラシカル	クリーム煮 青菜のソテー 手作りひじきふりかけ パイン缶 ミートボール	牛乳 きなこおはぎ
15	水	牛乳 乳ボーロ	魚の磯辺揚げ 五目和え 煮豆 すまし汁	牛乳 さつまいもケーキ
16	木	牛乳 アンパンマンビスケット	干草焼き ブロッコリーの塩ゆで 小魚のり味 豆腐のすまし汁	牛乳 梅ちりおにぎり
17	金	牛乳 シガーフライ	みそけんちん汁 白菜のごま和え チキンナゲット みかん	牛乳 くらめ豆乳蒸しパン
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 エースコイン	鶏肉のマーレード焼き 春雨サラダ もずくスープ	牛乳 小魚・ボンスケ
21	火	牛乳 アスパラガス	肉じゃが 水菜のしらす和え 焼きししゃも オレンジ	牛乳 チーズパンサンド
22	水	牛乳 ウエハース	鮭の豆乳クリームソースかけ マカロニサラダ スープ もも缶	牛乳 さつま芋スティック
23	木	牛乳 マンナ	かき揚げ 土佐酢和え すまし汁	牛乳 今川焼(カスタード)
24	金	牛乳 ルヴァンクラシカル	赤飯 松風焼き 粉ふき芋 にらたま汁 みかん	牛乳 アーモンドクッキー
25	土	牛乳 ビスケット	田舎うどん キャベツの磯和え バナナ	牛乳 ビスケット
27	月	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和え みそ汁	牛乳 チーズ・バタークッキー
28	火	牛乳 乳ボーロ	五目煮 青菜のおひたし チキンナゲット パイン缶	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
29	水	牛乳 アンパンマンビスケット	鮭のムニエル 花野菜のごまサラダ かぶと豆のスープ オレンジ	牛乳 スイートポテト
30	木	牛乳 エースコイン	鶏肉の竜田揚げ 七福なます 麩のすまし汁 りんご	牛乳 じゃが芋ピザ
31	金	牛乳 バナナ	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 もちもちチーズ



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

