



1月 給食献立表



榎ヶ原ちどり保育園 令和3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	月	牛乳 アンパンマンビスケット	きつねうどん キャベツとわかめの酢の物 パイン缶	牛乳 シュガートースト
5	火	牛乳 ウエハース	ツナカレースープ 白菜サラダ ウインナー りんご	牛乳 鬼まんじゅう
6	水	牛乳 ルヴァンクラシカル	ぶりの照り焼き 彩野菜の和え物 かぶのみそ汁 もも缶	牛乳 白い風船
7	木	牛乳 バナナ	鶏肉のさっぱり焼き 七草入りごま和え もやしのみそ汁 3未 さつま芋ご飯	牛乳 きなこ揚げパン
8	金	牛乳 シガーフライ	デミカツ丼 ばんさんすう みかん	牛乳 もやしのチヂミ
9	土	牛乳 ビスケット	チャンポン麺 グリーンポテト バナナ	牛乳 ビスケット
12	火	牛乳 マンナ	鶏肉の竜田揚げ 七福なます すいとん みかん	牛乳 肉まん
13	水	牛乳 コーンフレーク	鮭のムニエル ポテトサラダ トマト コーンポタージュ	牛乳 ぜんざい
14	木	牛乳 乳ボーロ	筑前煮 小松菜のおかか和え 納豆 パイン缶	牛乳 黒豆乳蒸しパン
15	金	牛乳 ルヴァン	マーボー丼 ナムル ミートボール バナナ	牛乳 きなこクッキー
16	土	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン 焼きポテト りんご	牛乳 ビスケット
18	月	牛乳 エースコイン	鶏肉のくわ焼き 野菜ソテー 春雨スープ みかん	牛乳 小魚・ハッピーターン
19	火	牛乳 こんがりサクサク	高野豆腐のオランダ煮 ひじきの和え物 トマト 沢煮碗	牛乳 焼きそば
20	水	牛乳 しるこサンドクラッカー	鱈の西京焼き ブロッコリーの塩ゆで 切干大根の炒め煮 もも缶	牛乳 おかかおにぎり
21	木	牛乳 バナナ	かき揚げ 土佐酢和え 赤だし汁 焼きのり	牛乳 ヨーグルトババロア
22	金	牛乳 アスパラガス	ポークカレーシチュー 大根のごま塩サラダ ゆで卵 みかん	牛乳 バナナケーキ
23	土	牛乳 ビスケット	ウインナーサンド かぶとお豆のスープ りんご	牛乳 ビスケット
25	月	牛乳 アンパンマンビスケット	豚汁 白菜のごま和え チキンナゲット ひじきふりかけ パイン缶	牛乳 チーズ・ホームパイ
26	火	牛乳 シガーフライ	魚のバーベキュー風 マカロニサラダ トマト オニオンスープ	牛乳 フレンチトースト
27	水	牛乳 ルヴァンクラシカル	千草焼き ひじきの煮物 なめこの赤だし バナナ	牛乳 さつま芋とりんごのきんとん
28	木	牛乳 コーンフレーク	花野菜の豆乳シチュー フレンチサラダ アンパンマンポテト 手作りふりかけ	牛乳 キャロットケーキ
29	金	牛乳 ルヴァン	赤飯 松風焼き 大根のゆかり和え すまし汁 みかん	牛乳 ワッフル
30	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



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

