



# 1月 給食献立表



植ヶ原ちどり保育園 令和4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	火	牛乳 しるこサンドクラッカー	けんちんうどん キャベツとわかめの酢の物 パイン缶	牛乳 ウエハース
5	水	牛乳 マナ	高野豆腐のオランダ煮 トマト ひじきの和え物 みそ汁	牛乳 バタークッキー
6	木	牛乳 バナナ	鶏肉のさっぱり焼き 七草入りごま和え かぶのみそ汁 (3未さつま芋ご飯)	牛乳 肉まん
7	金	牛乳 乳ボーロ	ポークカレーシチュー キャベツとコーンのサラダ ゆで卵 みかん	牛乳 ハム入りサンドイッチ
8	土	牛乳 ビスケット	ちゃんぽんラーメン グリーンポテト りんご	牛乳 菓子
11	火	牛乳 ルヴァンクラシカル	コーンコロッケ ばんさんすう ワンタンスープ	牛乳 ぜんざい
12	水	牛乳 シガーフライ	鱈の西京焼き ブロッコリーの塩ゆで 切干大根の炒め煮 すまし汁	牛乳 お好み焼き
13	木	牛乳 コーンフレーク	花野菜の豆乳シチュー 白菜サラダ チキンナゲット りんご	牛乳 プリン
14	金	牛乳 プチスナック	納豆丼 青菜のおかか和え アンパンマンポテト みかん	牛乳 チーズ・動物ビスケット
15	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん 小松菜とツナのサラダ バナナ	牛乳 菓子
17	月	牛乳 こんがりサクサク	ツナカレースープ 大根のごま塩サラダ 焼き春巻 みかん	牛乳 昆布・ムーンライト
18	火	牛乳 エースコイン	トンカツ マカロニサラダ トマト みそ汁	牛乳 チーズパインサンド
19	水	牛乳 ルヴァン	ぶりの照り焼き 白菜のごま和え のっぺい汁 バナナ	牛乳 切干大根おにぎり
20	木	牛乳 しるこサンドクラッカー	五目汁 彩野菜の和え物 焼きししゃも ひじきふりかけ	牛乳 カレンズサブレ
21	金	牛乳 アンパンマンビスケット	ビビンバ丼 肉団子 粉ふき芋 わかめスープ	牛乳 米粉のもちもちケーキ
22	土	牛乳 ビスケット	スパゲッティナポリタン じゃが芋のフレンチサラダ りんご	牛乳 菓子
24	月	牛乳 乳ボーロ	鶏肉のカレーじょうゆ焼き にんじんしりしり 小松菜納豆 みそ汁 もも缶	牛乳 さつま芋とりんごのきんとん
25	火	牛乳 バナナ	魚のバーベキュー風 切干大根のマヨネーズサラダ ブロッコリー オニオンスープ	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
26	水	牛乳 マナ	筑前煮 キャベツのごま酢和え ウインナー 手作りふりかけ パイン缶	牛乳 シュガートースト
27	木	牛乳 シガーフライ	豚肉と厚揚げのみそ炒め 揚げ餃子 もやしとちくわのナムル りんご	牛乳 アスパラガス
28	金	牛乳 プチスナック	赤飯 松風焼き 大根のゆかり和え すまし汁 みかん	牛乳 かぼちゃんホイップサンド
29	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 菓子
31	月	牛乳 こんがりサクサク	鶏肉の竜田揚げ 七福なます ふのすまし汁 (3未菜めし)	牛乳 黒豆乳蒸しパン



## 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。

## うれしい交か能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊ではかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

