



1月 給食献立表



榎ヶ原ちどり保育園 令和 5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	水	牛乳 ルヴァンクランカル	きつねうどん キャベツとわかめの酢の物 パイン缶	牛乳 エースコイン
5	木	牛乳 アンパンマンビスケット	鱈の西京焼き 七草入りごまあえ のっぺい汁 りんご	牛乳 肉まん
6	金	牛乳 乳ボーロ	ポークカレー 大根サラダ ゆで卵 もも缶	牛乳 シュガードーナツ
7	土	牛乳 ビスケット	焼きそばパン ポトフ バナナ	牛乳 菓子
10	火	牛乳 ルヴァン	鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 ブロッコリー 豆腐のみそ汁	牛乳 ぜんざい
11	水	牛乳 バナナ	鶏肉の竜田揚げ 五目あえ ふのすまし汁 みかん	牛乳 お好み焼き
12	木	牛乳 コーンフレーク	肉じゃが キャベツのごま酢あえ シューマイ 手作りふりかけ	牛乳 マカロニあべかわ
13	金	牛乳 ウエハース	マーボー丼 ナムル りんご	牛乳 メロンパン
14	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 菓子
16	月	牛乳 マンナ	松風焼き 粉ふき芋 ブロッコリー かき玉汁	牛乳 セサミクッキー
17	火	牛乳 シガーフライ	鶏肉のレモンみそ焼き 野菜ソテー ワンタンスープ オレンジ	牛乳 <small>小魚 アンパンマンひとくちビスケット</small>
18	水	牛乳 プチスナック	高野豆腐のオランダ煮 ひじきの和え物 切干大根のみそ汁 バナナ	牛乳 さつまいもとりんごのきんとん
19	木	牛乳 アスパラガス	豚汁 白菜のごまあえ 焼き春巻 ひじきのふりかけ もも缶	牛乳 シュガートースト
20	金	牛乳 乳ボーロ	ツナカレー 大根サラダ ウインナー みかん	牛乳 黒豆乳蒸しパン
21	土	牛乳 ビスケット	五目うどん キャベツの磯あえ りんご	牛乳 菓子
23	月	牛乳 こんがりサクサク	厚揚げと豚肉の中華炒め 花野菜のマヨネーズあえ アンパンマンポテト 味付のり	牛乳 カルシウムせんべい
24	火	牛乳 ルヴァン	筑前煮 青菜ともやしの和え物 納豆 バナナ	牛乳 梅の香おにぎり
25	水	牛乳 コーンフレーク	干草焼き じゃがいものきんぴら 豆腐の赤だし汁 パイン缶	牛乳 おかず蒸しパン
26	木	牛乳 ウエハース	揚げ鶏の甘辛カレー-じょうゆ味 ポテトサラダ 白菜スープ オレンジ	牛乳 米粉のもっちりバナナパン
27	金	牛乳 シガーフライ	赤飯 ぶりの照り焼き 七福なます すまし汁 みかん	牛乳 フルーツロールケーキ
28	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 菓子
30	月	牛乳 プチスナック	鶏肉の塩こうじ焼き 彩野菜の和え物 トマト かぶのみそ汁 (3歳 さつまいもごはん)	牛乳 昆布 たつまき
31	火	牛乳 エースコイン	かき揚げ 土佐酢あえ えのきのすまし汁 みかん	牛乳 豆乳もち

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