

1月 献立表

日	曜	行事	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	火					
2	水					
3	木					
4	金	保育初め	ツナカレー、紅白なます、果実	焼き芋、ミルク	牛乳・ウエハース	ご飯
5	土		マーボー丼、和え物、果実	お菓子・牛乳	牛乳、サブレ	ご飯
6	日					
7	月		七草粥、揚げじゃがいものそぼろ煮、小松菜とパプリカの和え物、トマト	ジャムサンド、牛乳	牛乳・果実	ご飯
8	火		おでん、小松菜としらすの和え物、かえりの炒め煮	チョコチップケーキ、ミルク	牛乳・胡瓜ステイック	ご飯
9	水	英語	肉じゃが、酢の物、すまし汁	コンスープ、トースト	牛乳・リッツ	ご飯
10	木	初釜	ハンバーグ、カラフルサラダ、春雨スープ	ぜんざい、お茶	牛乳・あられ	ご飯
11	金		魚の竜田揚げ、三色野菜和え、みそ汁、果実	ボンデケーキ、牛乳	牛乳・プリッツ	ご飯
12	土		親子丼、白菜のおかか和え、果実	パン・牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
13	日					
14	月	成人の日				
15	火		冬野菜シチュー、千切り大根のかみかみサラダ、果実	カルシウムおにぎり、お茶	牛乳・ちりめん	ご飯
16	水	わくわくランチ	ひじきご飯、唐揚げ、ブロッコリーのミソマヨサラダ、清し汁、果実	シュークリーム、ミルク	牛乳・ちりめん	ご飯
17	木		鶏肉のゆずみそ焼き、野菜サラダ、コンソメスープ、トマト	きな粉マカロニ、牛乳	牛乳・ビスコ	ご飯
18	金	エコ活動	魚のアングレーズ、なます、みそ汁、果実	揚げパン、ミルク	牛乳・人参ステイック	ご飯
19	土		きのこの味噌あんかけうどん、がんもどきの甘煮、果実	果実・牛乳	お茶、蒸しかぼちゃ	うどん
20	日					
21	月		すき焼き風、ハンサンスウ、みそ汁	肉まん、ミルク	牛乳・サブレ	ご飯
22	火		魚のチーズ風味フライ、スパゲティーサラダ、オニオンスープ、トマト	手作りメロンパン、牛乳	牛乳・ビスケット	ご飯
23	水	太陽スポーツ	豚肉の生姜焼き、ナムル、けんちん汁、果実	梅が枝もち、ミルク	牛乳、ウインナー	ご飯
24	木		五色焼き、和え物、みそ汁、果実	チーズ饅頭、牛乳	牛乳・ポーロ	ご飯
25	金	弁当日	弁当日	変わりたこ焼き、豆乳	お茶・せんべい	弁当日
26	土		スパゲティーミートソース、海藻サラダ、チーズキャッチ	菓子・牛乳	お茶・クラッカー	スパゲティー
27	日					
28	月		鶏肉と大豆のカレー、カリフラワーのピクルス風サラダ、果実	ミロケーキ、豆乳	牛乳、ふかし芋	ご飯
29	火		香味揚げ、ゆかり和え、清し汁、果実	ホットケーキ、牛乳	牛乳・カステラ	ご飯
30	水	英語	コロッケ、酢の物、みそ汁、トマト	じゃこトースト、ミルク	牛乳・チーズ	ご飯
31	木		魚のスキム香草焼き、キャベツサラダ、たまごスープ、果実	みたらし団子、ミルク	牛乳・せんべい	ご飯

～根菜で体を温めよう～

冬は、かぶやレンコンなどの根菜がおいしい季節です。根菜に含まれるビタミンEやビタミンCには血行をよくする働きや、体を温める作用があると言われています。また薬味として使われる生姜は、少量でも体をポカポカにしてくれるようです。温かい汁物や煮込み料理にもぴったりの根菜を上手に使って冬を乗り切りましょう。



食育だより

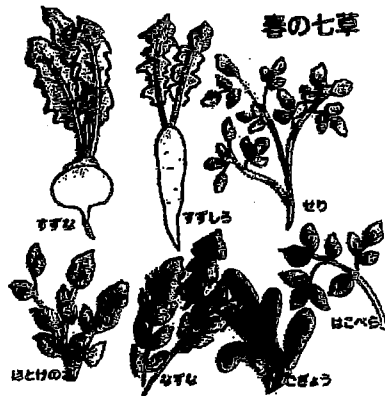


H31年1月

あけましておめでとうございます。皆さんはどんなお正月を過ごされたでしょうか？
今年も心を込めて給食をつくりたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

* 『七草粥』 *

1月7日は、七草の節句（人日の節句）と言われ、一年の豊作と無病息災を願う日です。
七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気（悪いもの）を払うと言われ、七草粥を食べると一年中病気をしないで健康に過ごせるといわれています。



お正月のごちそうで
疲れた胃を休める
意味もあるよ！

風邪の予防しっかりと！

風邪のウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。
そろそろ流行が気になります。日頃から防寒を
心がけて、元気に冬を過ごしましょう。

風邪予防6カ条

- ① 手洗いうがい
- ② 汗をかいたらすぐに着替え
- ③ バランスのよい食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人混みを避ける

