

1月こんだてひょう

(都合により献立が変更になる場合があります)

平成30年 1月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
5	金	牛乳 かし	パン 鶏肉のクラッカー焼き スパゲティサラダ かぶ入ビーンズスープ	鶏もも肉 シーチキン 水煮大豆 ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋 スパゲティ	きゅうり かぶ キャベツ 人参 もやし セロリ	みかん かし	野菜類
6	土	牛乳 かし	きつねうどん じゃが芋ソテー かぼちゃ甘煮 果物	油揚げ ベーコン	うどん じゃが芋	人参 えのきたけ ピーマン 玉葱 かぼちゃ 小葱		魚介類 豆類
7	日	牛乳 りんご	七草がゆ 春雨のあえもの かきあげ ミートボール甘煮	しらす干し ロースハム ミートボール	米 春雨 さつま芋	大根 かぶ 人参 ごぼう きゅうり 玉葱 ほうれん草	むしパン	豆類
10	水	牛乳 みかん	パン 魚の香草焼き ポテトサラダ キャベツのスープ	生鮭 シーチキン	テーブルロール じゃが芋	パセリ きゅうり 人参 キャベツ もやし 玉葱	りんごケーキ	雑穀類 野菜類
11	木	ヨーグルト かし	おもち 黒豆 海苔の串焼き 紅白なます 豆腐のすまし汁	黒豆 豆腐 かに缶 卵	おもち	人参 大根 三つ葉 ひじき 昆布 かつお節	りんご かし	いも類
12	金	牛乳 かし かえりちりめん	しろごはん 筑前煮 ちくわ甘煮 ブロッコリーおかかあえ みそ汁	ちくわ 厚揚げ 鶏ももこま切	米 黒芋 こんにゃく	人参 ごぼう 大根 ブロッコリー 小葱 白菜 れんこん	オレンジジュース バナナ かし	魚介類
13	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ しらすあえ 粉ふき芋 果物	ベーコン えび しらす干し	スパゲティ じゃが芋	人参 ピーマン キャベツ しめじ 玉葱 ほうれん草		豆類 野菜類
15	月	牛乳 りんご	ゆかりごはん 魚のみぞれ煮 納豆あえ 高野豆腐合め煮 豚汁	白身魚/煮魚 ロースハム 納豆 高野豆腐	米 じゃが芋 さつま芋	大根 ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう 小葱 玉葱	15日豆腐ドーナツ 29日きなこトースト	雑穀類
16	火	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン テーザ	
17	水	17日牛乳 みかん 31日牛乳 りんご	根菜カレーライス ひじきと大豆の煮物 白菜とりんごのサラダ ししゃも	水煮大豆 牛こま切 ししゃも	米 じゃが芋 さつま芋	れんこん 人参 きゅうり 白菜 りんご 玉葱	ヨーグルト バナナ かし	野菜類
18	木	牛乳 かし	パン 魚のアーモンド焼き れんこんサラダ きのこいりかき卵スープ	白身魚 卵 シーチキン	ミニクワッサン じゃが芋	れんこん 人参 きゅうり しめじ にら ごぼう	りんご かし	豆類 野菜類
19	金	牛乳 りんご	食育の日(お楽しみ献立)					
22	月	ヨーグルト かし	パン 豆腐のハンバーグ(きのこソース) ブロッコリーサラダ キャベツのスープ	豆腐 合挽肉 シーチキン	ミニ牛乳/パン じゃが芋	ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉葱 キャベツ パセリ	みかん 昆布 かし	雑穀類
23	火	牛乳 ソフトクッキー	わかめごはん 大豆の五目煮 ピーナツあえ ミートボール甘煮 魚団子のみそ汁	水煮大豆 ミートボール 白身魚すり身	米 黒芋 こんにゃく	ごぼう キャベツ ほうれん草 大根 人参 小葱	りんご かし かえりちりめん	野菜類
24	水	牛乳 みかん	パン 鶏肉のマーマレード焼き 白菜とりんごのサラダ 麻婆豆腐	鶏挽肉 豚挽肉 豆腐	テーブルロール	白菜 きゅうり りんご コーン(粒) 玉葱 人参 にはら	おむすび	いも類
25	木	100%ジュース かし	親子丼 魚のごまみそ焼き 切干大根サラダ けんちん汁	鶏ももこま切 白身魚 豆腐 卵	米 じゃが芋	ほうれん草 人参 きゅうり 大根 ごぼう 玉葱 小葱	みかん かし	野菜類
30	火	牛乳 チーズ かし	パン 黒芋の串焼きコロッケ かぼちゃ甘煮 大根サラダ 白菜スープ	豚挽肉 ベーコン シーチキン	ミニクワッサン 黒芋 じゃが芋	ごぼう きゅうり 大根 れんこん 玉葱 もやし	みかん かし	雑穀類 野菜類



給食だより



あけましておめでとうございます

本年も子ども達の健やかな成長を願って、安全でおいしい給食を

作っていきたいと思います。どうぞよろしく願いいたします。

<年の初めの食事>

お雑煮

平安時代に餅・にんじん・だいこんなどを神に供えて神まつりをした後、これらを集めて食べるようになったのが雑煮のはじまりです。



七草がゆ

正月7日の朝に無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。芽吹きエネルギーをもらって、無病息災の願いをこめておかゆを炊きます。七草にはビタミンA・B・C、そしてカルシウムなどミネラルが豊富です。お正月のこちそうで疲れた胃腸には、ちょうどいいですね。

疲れたときの食事

ビタミンB群の多い豚肉、ナッツ類、ごま等を加えた献立を。それに野菜もプラスして。

豚肉で野菜を巻いて焼いたり、スープに入れる。



豚肉に溶き卵をつけて焼いてピカピカに。

カレー粉をまぶして食欲増進。



ほうれん草やさやいんげんのごま和え



何よりもからだを休めるのが大切です。