



1月こんだてひょう



給食だより



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和2年 1月 愛児園湯田保育所

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。どうぞよろしくお願いたします。

<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た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。芽吹きの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。お正月のごちそうで疲れた胃腸には、ちょうどいいですね。

かぜに負けない体力づくり

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。かぜをひかないようにするためには、疲れのない体をつくることが大切です。栄養をしっかり体の中に摂り入れて、生活リズムを整えましょう。



●体の芯からあたたまる食事を。

大根、かぶ、ねぎ…冬野菜は体をあたためます。たんぱく質やビタミン類をバランスよく摂りましょう。

●よく遊びましょう。



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 体を温める	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
6	月	牛乳 かし	パン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 白菜スープ	鶏もも肉 卵 シーチキン ベーコン	ミニクワッサン マカロニ じゃが芋	玉葱 人参 白菜 キャベツ きゅうり もやし パセリ	りんご かし	種実類 野菜類	
7	火	100%ジュース かし	七草がゆ キャベツの塩昆布あえ かきあげ ミートボール甘煮	しらす干し ミートボール	米 さつまいも	大根 かぶ 人参 ごぼう キャベツ 玉葱 ほうれん草	みかん かし かえりちりめん	豆類	
8	水	8日牛乳 りんご 22日牛乳 みかん	パン ポテトサラダ キャベツのスープ 8日魚のアーモンド焼 22日魚のごま焼	白身魚 卵 シーチキン 卵	テーブルロール じゃが芋	きゅうり 人参 玉葱 キャベツ パセリ もやし コーン(クリーム)	8日おむすび 22日ぜんざい	野菜類	
9	木	牛乳 チーズ かし	ゆかりごはん 大豆五目煮 ピーナツあえ 9日みそ汁 23日魚団子のみそ汁	水煮大豆 9日厚揚げ 23日白身魚すり身	米 里芋 こんにゃく	れんこん ごぼう しめじ 人参 キャベツ 大根 ほうれん草 白菜 小葱	9日みかん かし 23日むしぼん	9日魚介類 23日豆類	
10	金	牛乳 かし	おもち 黒豆 海の幸卵焼き 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	ヨーグルト バナナ かし	いも類	
11	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 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	
14	火	ヨーグルト かし	根菜カレーライス ポークビーンズ 白菜とりんごのサラダ ししやも	牛こま切 豚こま切 ししやも	米 じゃが芋 さつまいも	れんこん 人参 玉葱 白菜 りんご きゅうり	14日豆腐ドーナツ 28日みかん かし	種実類	
15	水	牛乳 りんご	パン 大根サラダ かぼちゃスープ 15日魚コンクリューム焼 29日鶏肉クラッカー焼	15日盤 29日鶏もも肉 シーチキン	ミニ牛乳パン	大根 玉葱 人参 キャベツ もやし しいたけ かぼちゃ	15日焼き芋 ミニゼリー 29日おむすび	豆類 野菜類	
16	木	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ		
17	金	牛乳 昆布 かし	パン ブロッコリーサラダ かぶ入ビーンズスープ 17日里芋の巻巻きコロック 31日ちくわのいそべ揚げ けんちよう煮	17日豚挽肉 31日ちくわ 卵 豆腐 シーチキン ベーコン 水煮大豆	テーブルロール じゃが芋 17日里芋	ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉葱 かぶ セロリ キャベツ	オレンジジュース りんご かし	種実類	
18	土	牛乳 かし	ほうれん草とベーコンのスパゲティ 果物 キャベツのもみのりあえ いそべポテト	ベーコン しらす干し	スパゲティ じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ しめじ えのきたけ ピーマン		魚介類 豆類	
20	月	牛乳 かし	しろごはん ぶりの塩焼き 肉じゃが 切干大根のあえもの みそ汁	ぶり 牛こま切	米 里芋 こんにゃく じゃが芋	人参 ほうれん草 キャベツ 白菜 玉葱 切干大根 小葱	みかん かし かえりちりめん	豆類	
21	火	100%ジュース かし	わかめごはん 筑前煮 ちくわ甘煮 ブロッコリーおかかあえ 豚汁	鶏ももこま切 豚こま切 ちくわ	米 こんにゃく じゃが芋 里芋 さつまいも	ごぼう れんこん 人参 ブロッコリー 玉葱 大根 小葱	りんご 昆布 かし	野菜類	
24	金	牛乳 りんご	パン 豆腐のハンバーグ 里芋の煮物 れんこんサラダ スキムスープ	豆腐 合挽肉 シーチキン ベーコン	ミニクワッサン 里芋 じゃが芋	れんこん きゅうり 玉葱 キャベツ もやし 人参 白菜	ヨーグルト バナナ かし	野菜類 種実類	
27	月	牛乳 かし かえりちりめん	パン 豚肉のバーベキューソース焼き スパゲティサラダ ブロッコリー 麻婆豆腐	豚肉(ひれ) シーチキン 卵 豚挽肉 豆腐	テーブルロール スパゲティ	キャベツ きゅうり ぶろっこりー 人参 ねぎ たら 玉葱	りんご かし	いも類	
30	木	牛乳 バナナ	親子丼 魚のごまみそ焼き 春雨のあえもの けんちん汁	鶏ももこま切 白身魚 豆腐 卵	米 春雨 じゃが芋	人参 玉葱 小葱 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	きなこトースト	野菜類	

20(月)食育の日...寒ぶりがやってきます