



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25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			
7	月	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 卵 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	種実類 豆類	
8	火	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 じゃが芋 マカロニ	きゅうり 人参 玉葱 もやし 白菜 パセリ	りんご スルメ かし	野菜類 豆類	
9	水	牛乳 チーズ かし	ゆかりごはん 筑前煮 もみのりあえ 魚団子のみそ汁	鶏ももこま切 白身魚すり身 豆腐	米 里芋 こんにやく	ほうれん草 人参 ごぼう キャベツ 大根 しめじ 小葱	みかん かし	種実類	
10	木	ヨーグルト かし	パン 魚の香草焼き ポテトサラダ キャベツのスープ	鮭 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋	きゅうり 人参 玉葱 かぼちゃ もやし パセリ	10日りんご ケーキ 24日さつま芋 スティック	野菜類 豆類	
11	金	牛乳 りんご	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 かつ節	オレンジジュース バナナ かし	野菜類 肉類	
12	土	牛乳 かし	肉うどん じゃが芋ソーテー かぼちゃ甘煮 果物	牛こま切 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	
15	火	100%ジュース かし	しろごはん 煮魚 納豆あえ 高野豆腐の含め煮 豚汁	白身魚/青魚 高野豆腐 豚こま切 納豆	米 じゃが芋 こんにやく さつま芋	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう 大根 玉葱 小葱	みかん 昆布 かし	種実類	
16	水	牛乳 りんご	パン 鶏肉のクラッカー焼き ピーナツあえ きのご入かき卵スープ	鶏もも肉 卵	ミニクワッサン じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう 玉葱 しめじ にら えのきたけ	おむすび	豆類 魚介類	
17	木	牛乳 かし かえりちりめん	根菜カレーライス ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ ししゃも	水煮大豆 牛こま切 豚こま切 ししゃも	米 じゃが芋 さつま芋	ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉葱 れんこん	ヨーグルト りんご かし	野菜類	
18	金	牛乳 かし	食育の日(お楽しみ献立)						
19	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 玉葱 しめじ キャベツ 小松菜		豆類 野菜類	
21	月	牛乳 りんご	わかめごはん 魚のごまみそやき 大豆の五目煮 春雨のあえもの 厚揚げのみそ汁	白身魚 厚揚げ 水煮大豆 ロースハム	米 春雨 里芋 こんにやく	ごぼう きゅうり 人参 大根 白菜 小葱 昆布	オレンジ ケーキ	野菜類	
25	金	牛乳 かし	親子丼 魚のてりやき ごまあえ けんちん汁	鶏ももこま切 白身魚 豆腐 卵	米 里芋	ねぎ 人参 玉葱 ほうれん草 大根 ごぼう 小葱	オレンジジュース りんご かし	野菜類	
28	月	牛乳 かし	お弁当の日						パック牛乳 ミニパン チーズ



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

作っていききたいと思います。どうぞよろしく願いいたします。

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タに。カレー粉をまぶして食欲増進。



ほうれんそうや 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事です。

熱があるときの食事

熱が出ると汗をかいて、体の水分が失われ、ビタミンB群やCの消耗が激しくなります。スープや飲みもので水分を補い、野菜や果物のビタミンをプラスしましょう。



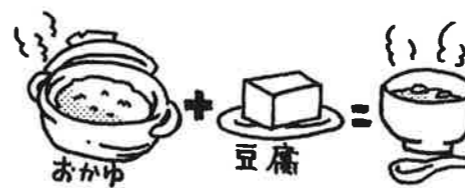
おかゆの水分をたっぷりめに

野菜スープを飲みやすく

吐き気があるときの食事

のどごしのよいもので、水分の多いものを。

おかゆに豆腐を入れて煮くずして



じゃがいもが溶けるくらい煮て、みそを加えてみそ汁に

