



1月予定献立表



日	曜	調	献立名		予定材料		おやつ			
			主菜	副菜	主菜	副菜				
4	木	焼	つくねハンバーグ	紅白なます・田作り	すまし汁	鶏ミンチ・玉葱・人参・牛蒡	大根・人参・いりこ	蒲鉾・若布	フルーツきんとん	牛乳
5	金	揚	鮭フライ	カラフルサラダ	味噌汁	鮭	ブロッコリー・パプリカ・胡瓜・コーン	薩摩芋・油揚げ	七草粥	牛乳
6	土		和風スパゲティ・半月卵・粉ふき芋・レーズンロール・牛乳			ベーコン・玉葱・人参・しめじ・ほうれん草・麵	卵・パレイ・レーズンロール・牛乳		バームクーヘン	ヤクルト
9	火	焼	豚肉の生姜焼き	ニラ玉・納豆	味噌汁	豚肉・玉葱	卵・ニラ・納豆	小松菜・えのき	ポテサラトースト	牛乳
10	水	炒	回鍋肉	大根サラダ	スープ	牛肉・玉葱・人参・キャベツ・もやし・椎茸・白葱・ピーマン	大根・人参・胡瓜・ツナ缶	豆腐・しめじ	ねぎせんべい	牛乳
11	木	煮	魚の味噌煮	ひじきの煮付け	すまし汁	赤魚	ひじき・人参・大豆・油揚げ・インゲン	もずく	ぜんざい(鏡開き)	牛乳
12	金	揚	チキンカツ	コールスロー	味噌汁	鶏肉	キャベツ・人参・胡瓜・ロースハム	パレイ・油揚げ	クリームチーズと パインのパーケーキ	牛乳
13	土		ビーフン炒め・トマト・ブロッコリー・ロールパン・牛乳			豚肉・玉葱・キャベツ・もやし・木耳・海老・ピーマン・ピーフン	トマト・ブロッコリー・ロールパン・牛乳		ミニドーナツ	ヤクルト
15	月	汁	けんちん汁	炊き込みごはん・ししゃもの塩焼き		鶏肉・人参・白菜・椎茸・えのき・板蕪・豆腐・白葱・大根	牛蒡・油揚げ・人参・ししゃも		フルーツサンド	牛乳
16	火	焼	豚肉の野菜巻き	パスタサラダ	すまし汁	豚肉・人参・インゲン	パスタ・人参・胡瓜・ロースハム	もやし・しめじ	コーンボール	牛乳
17	水	煮	肉じゃが	冬野菜の白和え	味噌汁	牛肉・玉葱・人参・パレイ・えのき・糸蕪・インゲン	豆腐・ブロッコリー・蓮根・牛蒡・人参	チンゲン菜・若布	ココア豆乳もち	牛乳
18	木	炒	マーボー大根	春雨のナムル	スープ	豚ミンチ・玉葱・人参・えのき・大根・干椎茸・ニラ	春雨・胡瓜・人参・カニカマ	白菜・卵	青菜おにぎり	牛乳
19	金	揚	とり天	フレンチサラダ	味噌汁	鶏肉	キャベツ・人参・胡瓜・コーン	豆腐・ほうれん草	ホットケーキ	牛乳
20	土		塩焼きそば・スクランブルエッグ・ウインナー・レーズンロール・牛乳			豚肉・玉葱・人参・キャベツ・もやし・竹輪・ニラ・麵	卵・ウインナー・レーズンロール・牛乳		ビスコ	ヤクルト
22	月	汁	ビーフカレー	キャベツのツナ和え		牛肉・玉葱・人参・牛蒡・大豆・パレイ・ピーマン	キャベツ・人参・胡瓜・ツナ缶		コーンマヨトースト	牛乳
23	火	焼	鮭の味噌マヨ焼き	ポパイサラダ	すまし汁	鮭	ほうれん草・人参・コーン	大根・えのき	やせうま	牛乳
24	水	炒	豚肉と白菜のミルフィーユ	切干大根の煮付け	味噌汁	豚肉・白菜	切干大根・人参・油揚げ・大豆・インゲン	茄子・若布	フライドポテト	牛乳
25	木	煮	鶏レバーの甘辛煮	ポテトサラダ	スープ	鶏レバー	パレイ・人参・胡瓜・ロースハム	エリンギ・もやし	ヨーグルト	牛乳
26	金	揚	具だくさん春巻き	温野菜	味噌汁	豚ミンチ・玉葱・人参・えのき・春雨・干椎茸・ニラ	南瓜・胡瓜・人参・パプリカ	高野豆腐・小松菜	大根もち	牛乳
27	土		ビーフシチュー・あんぱんまんポテト・ブロッコリー・ロールパン・牛乳			牛肉・玉葱・人参・しめじ・マッシュルーム・グリーンピース	パレイ・ブロッコリー・ロールパン・牛乳		ムーンライト	ヤクルト
29	月	丼	スタミナ豚丼	若布と胡瓜の和え物	味噌汁	豚肉・玉葱・人参・キャベツ・もやし・ニラ	若布・人参・胡瓜・カニカマ・しらす	豆腐・えのき	たまごサンド	牛乳
30	火	焼	マカロニグラタン	エビチリ	スープ	鶏肉・玉葱・人参・しめじ・マカロニ・ブロッコリー・チーズ	海老	ベーコン・コーン	あんまん	牛乳
31	水	★	ハンバーグ	コーンバター・ブロッコリー	ミルク スープ	牛ミンチ・玉葱	コーン・人参・ブロッコリー	クルトン	チョコスノーボール	カルピス

●牛乳・おやつ献立によって食事の際につくことがあります●果物・季節の果物が毎日つきます●トマト・副菜につくことがあります

保育園での食育活動 みかん狩り

先月、藤原地区の農園にひまわり組・ゆり組さんが、みかん狩りに行きました。みかんの木を見て「いっぱい実ってる！」とワクワクしている子ども達。農園の方の説明を真剣に聞き「大きいのをとる！」と木いっぱい生っているみかんを一生懸命収穫しました。採りたてのみかんをみんなで食べ「美味しい！」と嬉しそうな表情がとてもかわいかったです。又、他のクラスのみんなにも食べてほしいと持ち帰る姿に優しい子ども達だなと思いました。



七草粥を食べましょう



1月7日は、七草粥を食べて無病息災を願う日です。

正月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜を粥に入れて食べます。元々は中国の風習で、春の七草を粥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。薬効のある野草は、お正月で疲れた胃腸をいたわる効果もあります。保育園でも1月5日におやつで提供します。

～春の七草～



寒さに負けない 体づくり!

もうすぐ大寒(毎年1月20日頃)。一年でいちばん寒さが厳しくなる時期です。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、インフルエンザや感染症にかかりやすくなります。体を元気にする食事をとって、寒い冬を乗り切りましょう。

タンパク質...魚や大豆製品
ウイルスをやっつける白血球はタンパク質から作られます。積極的に取り入れましょう。

ビタミンA、C...緑黄色野菜や果物
ウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあり、免疫力がアップします。

