

# 給食だより 平成30年度 1月号 同胞保育園

## 冬の野菜を食べよう！！

冬に美味しい野菜とは？

冬の野菜は甘みも出て、柔らかくおいしくなっています。寒い冬には体を温める野菜(根菜類)でぽかぽか栄養たっぷり！

寒さに負けないよう

緑黄色野菜をしっかりととりましょう。

冬場は、基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂質といったエネルギー源となるものを好みます。この消化・吸収・代謝を効率よくするためにも、野菜・海藻・果物・乾物をしっかりととりましょう。

朝・昼しっかりと食べて、夜は軽く消化の良い物をとって睡眠をしっかりと十分にとりましょう。

旬の野菜を食べよう！



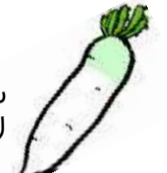
**ブロッコリー**  
緑が鮮やかです。おなかとあえてお浸ししたり、サラダ、チーズ焼き、何でもOK！



**白菜**  
霜にあたってからの白菜は柔らかくて甘くて、ぐっとおいしくなります。スープが



**れんこん**  
筑前煮などトコトコ煮てもおいしいですが、さっぱりと甘酢で味付けも！



**大根**  
味噌汁や煮物はもちろん、生でサラダやごま酢和えにすると歯ごたえも楽しめます。



もちつき会をしました  
お餅をついて使ってお餅を子ども達も達でした  
お餅を食べても満足な子ども達も達でした  
お餅を食べても満足な子ども達も達でした



1/7(月)七草粥の為、白ご飯はいりません。

	昼食	午後のおやつ		昼食	午後のおやつ
1 火	<b>元旦</b>	牛乳	17 木	筑前煮 とりこく たけのこ にんじん さといも ごぼう しいたけ こんにゃく 船場汁 さけ だいこん にんじん ごぼう しいたけ	牛乳 ★たこやき
2 水	<b>休園日</b>	牛乳	18 金	<b>お誕生会</b> ゆかりご飯 昆布巻き 松風焼き 五色麴 お雑煮風 果物	牛乳 ケーキ
3 木	<b>休園日</b>	牛乳	19 土	ぎつねうどん だいこん たまねぎ にんじん はねぎ うすあげ わかめの和え物 ブロッコリー わかめ きゅうり にんじん ごま	麦茶 ヨーグルト せんべい
4 金	カレーライス とりこく ジャがいも にんじん たまねぎ グリンピース エッグサラダ たまご きゅうり にんじん レタス	牛乳 ミニワッフル	21 月	親子丼 とりこく にんじん たまねぎ みつば しいたけ 野菜たっぷりサラダ キャベツ レタス きゅうり にんじん ブロッコリー ハム	牛乳 ★さくさく クッキー
5 土	野菜ラーメン ぶたにく きくらげ キャベツ もやし にんじん はねぎ シューマイ しゅうまい	牛乳 ゼリー ビスケット	22 火	おろし煮風 しろみさかな だいこん たまねぎ にんじん 春雨サラダ はるさめ たまご コーン にんじん きゅうり	牛乳 今川焼
7 月	七草粥 きんぴらごぼう とりこく だいこん なすな しいたけ ごぼう あつあげ れんこん ※白ご飯いりません	牛乳 ★大豆と いりこの揚げ煮	23 水	レバーの甘辛煮 もやしのナムル レバー しょうが もやし にんじん きくらげ きゅうり 呉汁 だいす ごぼう にんじん こんにゃく はねぎ	牛乳 ★ぼうしパン
8 火	肉団子スープ ミートボール はるさめ にんじん はくさい はねぎ ジャーマンサラダ じゃがいも ウィンナー にんじん コーン	牛乳 ★ミニドッグ	24 木	魚の変わり照り焼き 白和え さけ とうふ ほうれんそう ごぼう にんじん あおさ汁 あおのり とうふ えのき	牛乳 バナナ ビスケット
9 水	えびフライ キャベツのサラダ えび キャベツ にんじん レタス きゅうり とりこく もずくスープ もずく たまねぎ にんじん とうふ はねぎ	麦茶 ★ももヨーグルト	25 金	クリームシチュー とりこく ジャがいも にんじん たまねぎ マカロニサラダ マカロニ きゅうり レタス にんじん	牛乳 ★シフォン ケーキ
10 木	鶏肉のマリネド 焼き ブロッコリーの和え とりこく にんにく しょうが ブロッコリー にんじん コーン ツ なめこ汁 とうふ なめこ はねぎ	牛乳 みかん せんべい	26 土	焼きそば ぶたにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン 味噌汁 あつあげ はくさい だいこん さといも	麦茶 ★おにぎり
11 金	八宝菜 ぶたにく たまねぎ きくらげ はくさい にんじん スーミタン コーン ハム たまねぎ にんじん しいたけ	牛乳 ★ぜんざい	28 月	ハヤシライス ぎゅうにく ジャがいも たまねぎ にんじん マツタケ グリンピース ミモザサラダ ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり ハム	牛乳 りんご せんべい
12 土	<b>パン給食</b> 牛乳	牛乳	29 火	鯖の味噌煮 大根の三杯酢和え さば ぶかねぎ だいこん もやし ハム にんじん けんちん汁 とりこく とうふ ごぼう だいこん にんじん	牛乳 ★きなこドーナツ
15 火	中華丼 ぶたにく いか はくさい にんじん きくらげ 焼き餃子 ぎょうざ	牛乳 ★ぶかし芋	30 水	ポトフ ウィンナー だいこん はくさい セロリ かぶ しめじ スパゲティサラダ きゅうり レタス チーズ にんじん	牛乳 ★ミニ肉まん
16 水	鮭の素焼き ひじきの煮物 さけ ひじき にんじん あつあげ しらたき えだまめ 豚汁 ぶたにく にんじん だいこん ごぼう しょうが	牛乳 バナナ ビスケット	31 木	魚のめんだい焼き ほうれん草の和え物 しろみさかな たらこ ほうれんそう はくさい もやし コーン さつま汁 さつまいも とりこく こんにゃく だいこん ごぼう にんじん	牛乳 ★豆乳蒸しパン