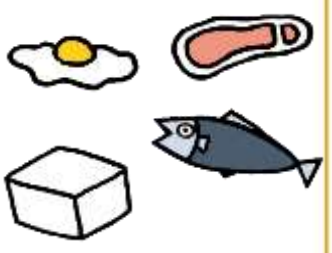
給食だより　令和元年度　1月号　同胞保育園

今年もあとわずかとなりました。年末年始は、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないよう、食事前の手洗いをしっかりしましょう。朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

寒さをふきとばす冬の食事とは?

たんぱく質はたっぷりと!

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたくぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくります。



毎日とりたいビタミンC!

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。

のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、体の抵抗力を高めます。

もちつき会をしました

きねとうすを使って子ども達が一生懸命お餅をついてくれました。大好きなお餅も沢山食べてとても満足気な子ども達でした。

		昼　　食	午後のおやつ
1	水	元旦	
2	木	休園日	
3	金	休園日	
4	土	ナポリタンスパゲティ ｳｲﾝﾅｰ　たまねぎ　にんじん　ﾋﾟｰﾏﾝ　ｺｰﾝ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾁｰｽﾞ わかめスープ わかめ　たまねぎ　にんじん　しめじ　はねぎ	麦茶 ★おにぎり
6	月	カレーライス とりにく　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　グリンピース ミモザサラダ たまご　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ｷｬﾍﾞﾂ　にんじん　きゅうり　ハム	牛乳 ゼリー ビスケット
7	火	七草粥 とりにく　だいこん　なずな　しいたけ　にんじん きんぴらごぼう ごぼう　にんじん　あつあげ　れんこん	牛乳 ★大豆と いりこの揚げ煮
8	水	肉団子スープ ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ　はるさめ　にんじん　はくさい　しいたけ　はねぎ ジャーマンサラダ じゃがいも　ウインナー　にんじん　コーン　パセリ	牛乳 ★じゃこトースト
9	木	メンチカツ　ｷｬﾍﾞﾂのサラダ メンチカツ　ｷｬﾍﾞﾂ　トマト　レタス　きゅうり　ツナ もずくスープ もずく　たまねぎ　にんじん　とうふ　たまご　はねぎ	麦茶 ★ももヨーグルト
10	金	鶏肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ焼き　ほうれん草のおかか和え とりにく　にんにく　しょうが　ほうれんそう　こまつな　にんじん　うすあげ　かつおぶし なめこ汁 とうふ　なめこ　はねぎ	牛乳 ★ぜんざい
11	土	皿うどん ぶた　えび　いか　たまねぎ　にんじん　もやし　キャベツ　チンゲン菜　きくらげ シューマイ しゅうまい	牛乳 ミニワッフル
14	火	お誕生会 ゆかりご飯　昆布巻き　松風焼き 五色膾　お雑煮風　果物	牛乳 ケーキ
15	水	レバーのかりんとう　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 だいず　ごぼう　にんじん　こんにゃく　はねぎ	牛乳 バナナ ビスケット
16	木	筑前煮 とりにく　たけのこ　にんじん　さといも　ごぼう　しいたけ　こんにゃく　あつあげ 船場汁 さけ　だいこん　にんじん　とうふ　はねぎ	牛乳 ★たこやき

		昼　　食	午後のおやつ
17	金	おろし煮風 しろみさかな　だいこん　たまねぎ　にんじん　あつあげ　はねぎ 春雨サラダ はるさめ　かにかま　コーン　にんじん　きゅうり	牛乳 ★ぼうしパン
18	土	きつねうどん 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 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　わかめ　きゅうり　にんじん　コーン　ごま	麦茶 ヨーグルト せんべい
20	月	親子丼 とりにく　たまご　にんじん　たまねぎ　みつば　しいたけ 野菜たっぷりサラダ ｷｬﾍﾞﾂ　レタス　きゅうり　にんじん　コーン　ハム	牛乳 ★さくさく クッキー
21	火	エビグラタン ﾏｶﾛﾆ　えび　ｳｲﾝﾅｰ　たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ほうれんそう　ﾁｰｽﾞ オニオンスープ ｷｬﾍﾞﾂ　ピーマン　ﾍﾞｰｺﾝ　たまねぎ　にんじん	牛乳 ★フルーツポンチ
22	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　こんにゃく　はねぎ	牛乳 ★豆乳蒸しパン
23	木	鶏の唐揚げ　ブロッコリーのごま和え とりにく　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ｷｬﾍﾞﾂ　にんじん　きゅうり　ハム 味噌汁 さつまいも　たまねぎ　はねぎ	牛乳 バナナ ビスケット
24	金	魚のごま照り焼き　白和え しろみさかな　とうふ　ほうれんそう　にんじん　しめじ　ピーナツ あおさ汁 あおのり　とうふ　えのき	牛乳 ★ふかし芋
25	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 春巻き はるまき	麦茶 ★おにぎり
27	月	ハヤシライス ぎゅうにく　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ エッグサラダ たまご　きゅうり　にんじん　レタス　かにかま	牛乳 りんご せんべい
28	火	鯖の味噌煮　大根の三杯酢和え さば　ふかねぎ　だいこん　もやし　ハム　にんじん　きゅうり けんちん汁 とりにく　とうふ　ごぼう　だいこん　にんじん　さといも　はねぎ	牛乳 かるかん
29	水	ポトフ ウインナー　じゃがいも　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　ツナ	牛乳 ★ミニ肉まん
30	木	魚の竜田揚げ　ほうれん草の和え物 しろみさかな　ほうれんそう　はくさい　もやし　コーン　にんじん さつま汁 さつまいも　とりにく　こんにゃく　だいこん　ごぼう　にんじん　ふかねぎ	牛乳 ★パウンドケーキ
31	金	酢豚 ぶたにく　たけのこ　にんじん　たまねぎ　ピーマン　きくらげ かきたま汁 たまご　にんじん　とうふ　しいたけ　はねぎ	牛乳 いよかん パイ