

給食だより 令和2年度 1月号 同胞保育園

～12月25日 もちつき会～



新しい年が始まりました。毎日の食生活を大切にして、この1年も健康で元気に過ごしましょう。

冬休みの疲れが残ってはいませんか？お正月は気をつけていても、生活が不規則になりがちです。疲れが残っているとかぜをひきやすくなります。かぜの予防には、規則正しい食生活と睡眠がとても大切です。早寝・早起き・

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



- お知らせ**
- 1月7日は七草粥ですが、白ごはんは持ってきてください。
 - 1月20日は誕生会のため、白ごはんはいりません。

♡マークは、さくら組さんのリクエストメニューです。



		昼 食	午後のおやつ			昼 食	午後のおやつ
1	金	 元旦 		18	月	♡チキンカレー とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ グリルピース 野菜たっぷりサラダ キャベツ レタス きゅうり にんじん コーン ハム	牛乳 りんご せんべい
2	土	 休園日 		19	火	♡エビグラタン マカロニ えび ウィナー たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう きゅうり ゆうチーズ オニオンスープ キャベツ ピーマン パーチ たまねぎ にんじん	牛乳 ★フルーツポンチ
4	月	中華丼 いか はくさい ぶたにく にんじん たまねぎ しいたけ きぬぎや シューマイ しゅうまい	牛乳 ゼリー ビスケット	20	水	お誕生会 ゆかりご飯 昆布巻き 松風焼き 五色臍 お雑煮風 果物	牛乳 ケーキ
5	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 しいたけ はねぎ シャーマンサラダ じゃがいも ウィナー にんじん コーン パセリ	牛乳 ★じゃこトースト	21	木	鶏の唐揚げ フロッコリーのこま和え とりにく フロッキー キャベツ 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
6	水	メンチカツ キャベツのサラダ メンチカツ キャベツ 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 ★りんごヨーグルト	22	金	魚の照り焼き 白和え ぶり とうふ ほうれんそう にんじん しめじ ごま あおさ汁 あおのり とうふ えのき	牛乳 ★ふかし芋
7	木	七草粥 とりにく だいこん かぶ 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 ごま	牛乳 ★青のりポテト	23	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	牛乳 ミニワッフル
8	金	鶏肉のマリネド焼き 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 なめこ汁 とうふ なめこ はねぎ	牛乳 ★ツナサンド	25	月	♡ハヤシライス きゅうりにく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリルピース ♡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 ★スノーボール クッキー
9	土	チャンポン ぶたにく えび いか キャベツ にんじん たまねぎ はねぎ ♡焼き餃子 ぎょうざ	麦茶 ★♡おにぎり	26	火	ポトフ ウィナー じゃがいも はくさい セロリ かぶ しめじ たまねぎ パセリ 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 ★パウンドケーキ
12	火	鮭の味噌焼き 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 すまし汁 おつゆ ほうれんそう しいたけ にんじん	牛乳 ★ぜんざい	27	水	魚の竜田揚げ ほうれん草の和え物 しるみさかな ほうれんそう はくさい もやし コーン にんじん さつまいも こんにゃく だいこん ごぼう にんじん ぶかねぎ	牛乳 ★ココアふくれ菓子
13	水	さつま揚げ もやしとツナの和え物 すけとうだら たまご さつまいも えだまめ もやし にんじん キャベツ コーン ツナ 呉汁 だいず ごぼう にんじん こんにゃく はねぎ	牛乳 いよかん サブレ	28	木	酢鶏 とりにく 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 オレンジ パイ
14	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 いんげん 味噌汁 かぼちゃ たまねぎ わかめ ねぎ	牛乳 ★お好み焼き	29	金	♡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 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 ミニたい焼き
15	金	きびなごのカレー風味フライ 春雨の酢の物 きびなご はるさめ きゅうり にんじん かにかま コーン 味噌汁 じゃがいも はくさい ねぎ	牛乳 焼きプリンタルト	30	土	♡チキンスパゲティ ウィナー たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム チーズ ♡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
16	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 ブロッコリー 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				

