

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～

 あけましておめでとうございます 

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

体力をつける

ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

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
1	金	 元旦 	
2	土	 休園日 	
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
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 ジャがいも ウィナー にんじん コーン パセリ	牛乳 ★じゃこトースト
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
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
8	金	鶏肉のマーレード焼き ほうれん草のおかか和え とりにく にんにく しょうが ほうれん草 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
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 きょうざ	麦茶 ★♡おにぎり
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
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
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
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 ジャがいも はくさい ねぎ	牛乳 焼きプリンタルト
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
18	月	♡チキンカレー とりにく ジャがいも 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
19	火	♡エビグラタン マカニ エビ 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 パーツ たまねぎ にんじん	牛乳 ★フルーツポンチ
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
21	木	鶏の唐揚げ ブロッコリーのごま和え とりにく ブロッコリー 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
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
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
25	月	♡ハヤシライス きゅうりにく ジャがいも 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
26	火	ポトフ ウィナー ジャがいも 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
27	水	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 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
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
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
30	土	♡チポリタンスパゲティ 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

