給食だより　令和5年度　１月号　同胞保育園

あけましておめでとうございます

　今年も子どもたちが給食を楽しみに過ごしてくれるよう、安全でおいしく、栄養たっぷりの給食を作りたいと思います。寒い日が続く中、七草うどん、お雑煮やぜんざいなど、日本の行事食も取り入れて提供していきます。本年もよろしくお願いいたします。

１月の行事と行事食

　１月は、新年の健康を願ってさまざまな行事が行われます。行事食が一番身近に感じられる月となります。
・おせち料理・・・正月を迎えるために華やかな料理。それぞれの具材に願いが込められています。
・雑煮・・・餅に具をあしらった正月の祝いの汁もの。
・七草がゆ・・・「春の七草」が入ったおかゆ。今年は、７日がお休みのため、６日のうどんに七草を使用します。
・鏡開き・・・正月のお餅を下げ、お汁粉や雑煮にして食べます。保育園では「ぜんざい」として、お餅の代わりにさつま芋を入れて提供します。

クッキング活動

さくら組
～お弁当作り

こすもす組
～シチューと
焼きドーナツ～

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

おしらせ

１月１２日はお誕生会のため、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	月	元旦	
2	火	休園日	
3	水	休園日	
4	木	愛情弁当 ※ご家庭で調理したお弁当の持参をお願いいたします。	牛乳 クレープ
5	金	♡エビカツ　こんこんサラダ エビカツ　だいこん　ごぼう　にんじん　ハム　きゅうり　コーン 味噌汁 だいこん　えのき　わかめ　はくさい	牛乳 りんご せんべい
6	土	七草うどん うどん　とりにく　うすあげ　だいこん　かぶ　しいたけ　にんじん　はくさい 鶏と野菜の焼きつくね とりにく　たまねぎ　にんじん　れんこん	麦茶 ♡★おにぎり
9	火	鶏肉の五目炒め とりにく　たまねぎ　じゃがいも　にんじん　たけのこ　ちんげんさい ♡わかめスープ わかめ　たまご　たまねぎ　にんじん　ねぎ	牛乳 ♡★たこ焼き
10	水	♡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　ぎゅうにゅう　ﾁｰｽﾞ 野菜と麦のスープ こまつな　たまねぎ　はくさい　おしむぎ　パセリ	牛乳 ミニエクレア （未満児は ﾌﾟﾁｼｭｰｸﾘｰﾑ）
11	木	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　ねぎ ジャーマンサラダ じゃがいも　きゅうり　ウインナー　にんじん　コーン	牛乳 ★ぜんざい ハッピーターン
12	金	お誕生会 ゆかりご飯　♡鶏肉の唐揚げ　卵焼き 五色なます　お雑煮風　果物	牛乳 ♡ケーキ
13	土	ナポリタンスパゲティ めん　たまねぎ　にんじん　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　ﾁｰｽﾞ コンソメスープ キャベツ　たまねぎ　にんじん　ベーコン	麦茶 ♡★おにぎり
15	月	牛すき丼 ぎゅうにく　ぶたにく　にんじん　たまねぎ　ふかねぎ　しいたけ　しらたき　ほうれん わかめの酢の物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　わかめ　きゅうり　にんじん　もやし　ｶﾆｶﾏ	牛乳 ★ロールサンド
16	火	白身魚の磯辺揚げ　キャベツのごま和え しろみさかな　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　たまご 豚汁 ぶたにく　さといも　こんにゃく　だいこん　ごぼう　にんじん　ねぎ	麦茶 ★ももヨーグルト
17	水	鰤のゴマ照り焼き　ビーフンソテー ぶり　たまねぎ　ﾋﾞｰﾌﾝ　にんじん　ぶたにく　たけのこ　ﾋﾟｰﾏﾝ コンソメスープ たまねぎ　にんじん　かぶ　キャベツ　ベーコン　パセリ	牛乳 ♡★ミニドック
18	木	メンチカツ　青菜のお浸し ぶたにく　ほうれんそう　こまつな　にんじん　コーン　ちくわ　もやし あおさ汁 あおさ　とうふ　えのき	牛乳 わらび餅 （未満児は マカロニきな粉）
19	金	豚肉の生姜焼き　レタスと卵のサラダ ぶたにく　レタス　にんじん　きゅうり　たまご　ブロッコリー　トマト すまし汁 しめじ　あつあげ　はくさい　だいこんば	牛乳 ★大学芋
20	土	皿うどん めん　ぶたにく　えび　かまぼこ　たまねぎ　キャベツ　もやし　にんじん　きくらげ　ちんげんさい バンバンジー風サラダ ささみ　きゅうり　にんじん　ﾚﾀｽ　ﾄﾏﾄ	麦茶 ★おにぎり
22	月	♡チキンカレー とりにく　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ ♡エッグサラダ たまご　きゅうり　にんじん　ﾚﾀｽ　かにかま　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	牛乳 ★豆腐ドーナツ
23	火	鮭の蒸し焼き　スパゲティサラダ さけ　ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ　きゅうり　にんじん　ﾚﾀｽ　ﾁｰｽﾞ　ﾂﾅ 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　ねぎ	牛乳 ♡バナナ えびせんべい
24	水	豆腐のふんわり天　ブロッコリーの甘酢和え とうふ　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　にんじん　ｻｻﾐ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 味噌汁 かぼちゃ　はくさい　うすあげ　ねぎ	牛乳 ♡メロンパン
25	木	鯖の蒲焼風　キャベツの磯辺和え さば　キャベツ　にんじん　ブロッコリー　きゅうり　ちくわ すまし汁 だいこん　にんじん　しめじ　ねぎ	牛乳 カスタード ワッフル
26	金	♡ハンバーグ　コールスローサラダ ぎゅうにく　ぶたにく　たまご　たまねぎ　キャベツ　きゅうり　にんじん　レタス　ツナ 味噌汁 とうふ　だいこん　にんじん　ねぎ	牛乳 ★ココア ふくれ菓子
27	土	チャンポン めん　ぶたにく　えび　かまぼこ　さつまあげ　キャベツ　たまねぎ　にんじん　もやし　ねぎ 春巻き はるまき	牛乳 ゼリー ビスケット
29	月	ハヤシライス ぎゅうにく　ぶたにく　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 ミモザサラダ レタス　ブロッコリー　キャベツ　きゅうり　ハム　たまご	牛乳 肉まん
30	火	チキン南蛮　ブロッコリーのツナ和え とりにく　たまご　たまねぎ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　にんじん　ｺｰﾝ　ﾂﾅ　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし なめこ汁 なめこ　とうふ　わかめ　ねぎ	牛乳 ♡みかん サブレ
31	水	白身魚の照り焼き　根菜きんぴら しろみさかな　れんこん　ごぼう　ちくわ　にんじん　しらたき　ピーマン かきたま汁 たまご　とうふ　しいたけ　だいこん　ねぎ	牛乳 ★豆乳さつま芋 蒸しパン