

1月の

献立

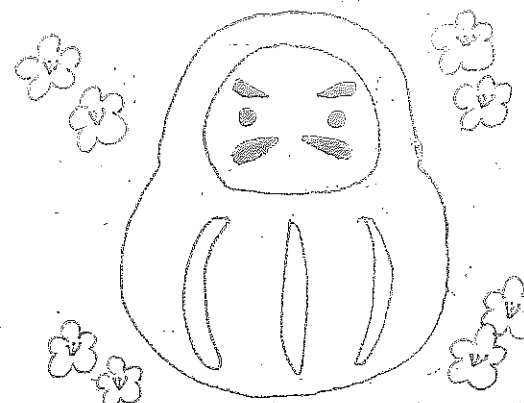
日	曜	献立名	おやつ
1	月	休園日 (年始(不日限))	
2	火	休園日 (年始(不日限))	
3	水	休園日 (年始(不日限))	
4	木	炊き込みご飯 人参と大根 紅白なます 栗まんじゅう 味噌汁 オレンジ	牛乳 蒸しパン
5	金	七草粥 ねんこん入り鶏団子 みかん	麦茶 おかがやきおにぎり
6	土	白ごはん みそカツ かぼちのサラダ 味噌汁 りんご	牛乳 果物
8	月	休園日 (成人の日)	
9	火	麻婆麺 豚肉とモヤシのオムレツ-ソースかけ かぶのスープ りんご	牛乳 パンとフルーツ
10	水	白ごはん 鶏の唐揚げ ぐろ煮 さつまいもの味噌汁 みかん	麦茶 ツナトースト
11	木	カレーライス 大豆と野菜の煮物 ヨーグルトサラダ 大根の味噌汁	麦茶 おしるこ
12	金	食パン 魚介グラタン コールスロー 白菜とコーンのスープ オレンジ	麦茶 ほうろくにぎり
13	土	フレンチコン風ライス お豆腐胡麻サラダ 干し椎茸の味噌汁 みかん	牛乳 ホットケーキ
15	月	白ごはん 肉豆腐 小松菜としらすの和え物 干し椎茸のみそ汁 じゃがいも	牛乳 おみそやき
16	火	あんかけうどん 魚骨のカレー揚げ ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 きなこデザート
17	水	白ごはん 鶏肉のマニッシュ焼き ほうれん草とモヤシの胡麻和え 豆腐のみそ汁 りんご	麦茶 マカロニサラダ
18	木	炊き込みご飯 白身魚のあんかけ焼き ココロポテト モヤシのみそ汁 オレンジ	牛乳 蒸しパン
19	金	カレーライス ミートローフ 冬野菜と帆立の火かき物 しめじのスープ みかん	麦茶 おかがやきおにぎり
20	土	白ごはん みそカツ かぼちのサラダ 味噌汁 りんご	牛乳 果物
22	月	白ごはん かじきときのこのバター醤油ソース 干し椎茸とさやらの和え物 白菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 いももち
23	火	麻婆麺 豚肉とモヤシのオムレツ-ソースかけ かぶのスープ りんご	牛乳 パンとフルーツ
24	水	白ごはん 鶏肉の唐揚げ ぐろ煮 さつまいもの味噌汁 みかん	麦茶 ツナトースト
25	木	カレーライス 大豆と野菜の煮物 ヨーグルトサラダ 大根の味噌汁	麦茶 おかがやき
26	金	食パン 魚介グラタン コールスロー 白菜とコーンのスープ オレンジ	麦茶 ほうろくにぎり
27	土	フレンチコン風ライス お豆腐胡麻サラダ 干し椎茸の味噌汁 みかん	牛乳 ホットケーキ
29	月	白ごはん 肉豆腐 小松菜としらすの和え物 干し椎茸のみそ汁 じゃがいも	牛乳 おみそやき
30	火	あんかけうどん 魚骨のカレー揚げ ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 きなこデザート
31	水	白ごはん 鶏肉のマニッシュ焼き ほうれん草とモヤシの胡麻和え 豆腐のみそ汁 りんご	麦茶 マカロニサラダ

* 材料買入の都合により材料が変更する場合があります。

明けましておめでとうございます。素晴らしいお正月を過ごすことができますように。

風邪が流行しやすいこの時期、栄養たっぷりの食事を摂り元気に過ごしてほしいですね。

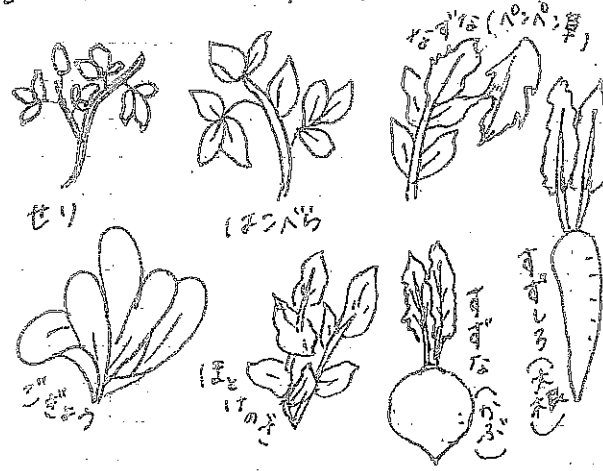
給食では、旬の野菜を使用したメニューを作っています。思いま。今年もよろしくお願ひいたします。



七草粥

1月7日は七草粥を食べる日です。

七草粥は、お正月の過ごし方で疲れた胃を（おとし）に食べさせるお粥のことです。そこで、七草粥に入っている春の七草についてご紹介いたします。



春の七草には、整腸効果・利尿効果など様々な効果があります。また、ビタミンA・B・C、カルシウムなどミネラルも豊富に含まれています。栄養たっぷりの七草粥を食べ、身体の内側から元気に過ごしてほしいですね。

ねんこん入り鶏団子 5日実施

牛乳粉 (4人分) 保育園 Ver.
 鶏胸肉 300g だし汁 200ml
 ねんこん 1/2個 しょうゆ 大さじ2
 人参 1/2本 みりん 大さじ1
 五香粉 1/2個 片栗粉 適量
 片栗粉 適量 グリンピース 適量
 塩 少々

作り方

- ① ねんこん・人参・五香粉をあらためてよく洗う。
- ② 鶏肉に、片栗粉と塩を入れ混ぜる。少し絞る。
- ③ 沸騰したお湯に入れ湯がらば、取り出す。
- ④ だし汁にしょうゆ・みりんを入れ水溶き片栗粉をとりおけ、③にかけ盛りつけ。グリーンピースを飾り完成。

ねんこんには、タンパク質が豊富で、消化作用があります。細腸の消化を助け、老廃物の排出を促します。血管や筋肉の老化は老化のサイン、お正月の老廃物の排出を促すので、積極的に取りたいですね。油とお酒は控えめで、天ぷらやマリネなどの食べ方がおすすめです。

今月の栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	水分 (g)
幼児	596	21	17	260	2.1
学児	538	20	14	280	1.8

