



1月給食だより



平成27年1月1日

ちどり保育園

日曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
5月	チキンカレー フレンチサラダ ゆで卵	牛乳 シガーフライ	牛乳 アーモンドクッキー
6火	魚の甘辛味 切干大根の炒め煮 味噌汁	牛乳 バナナ	牛乳 ハーベスト
7水	竹輪の磯辺揚げ 七草入りごま和え すまし汁	牛乳 動物ビスケット	牛乳 パインケーキ
8木	筑前煮 小松菜の和え物 焼きビーフン	牛乳 かつぱえびせん	牛乳 ぜんざい
9金	赤飯 鰯の塩焼き 和風サラダ カブの味噌汁 みかん	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ハッピーターン
10土	和風スパゲティ きゅうりのゆかり和え バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 ビスケット
13火	がんもどきのそぼろ煮 水菜のお浸し 納豆	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 雪の宿 チーズ
14水	さつま汁 青菜のしらす和え きざみ昆布のおかか煮	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ごまじゃこトースト
15木	魚の竜田揚げ 七福なます 粉ふき芋	牛乳 かつぱえびせん	牛乳 おでん
16金	マーボー豆腐(丼) ナムル りんご	牛乳 たまごボーロ	牛乳 リッツ
17土	五目うどん バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 さやえんどう
19月	ポトフ 白菜サラダ ウィナー 手作りひじきふりかけ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 パインケーキ
20火	鰯の照り焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁	牛乳 バナナ	牛乳 きな粉せんべい
21水	竹輪の磯辺揚げ 和風サラダ すまし汁	牛乳 かつぱえびせん	牛乳 牛乳もち
22木	筑前煮 小松菜の和え物 焼きビーフン	牛乳 クラッカー	牛乳 ぜんざい
23金	豚丼 キャベツのサラダ 漬物	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 星食べよう
24土	和風スパゲティ きゅうりのゆかり和え バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 アスパラ
26月	鶏肉のマヨパン粉焼き フレンチサラダ フロッコリーのごま和え	牛乳 かつぱえびせん	牛乳 さつま芋とりんごのきんとん
27火	がんもどきのそぼろ煮 水菜のお浸し 納豆	牛乳 マンナ	牛乳 カルシュウムせんべい
28水	さつま汁 青菜のしらす和え きざみ昆布のおかか煮	牛乳 たまごボーロ	牛乳 ごまじゃこトースト
29木	ポークビーンズ 花野菜のサラダ みかん	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 おでん
30金	マーボー豆腐(丼) ナムル りんご	牛乳 シガーフライ	牛乳 ぼたぼた焼き
31土	五目うどん バナナ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 おにぎりせんべい

ぱんだ、きりん、らいおん組はお米2合を13日(火)までに持ってきて下さい。

※おやつメニューに関しては日によって変わる事もあります。ご了承ください。

緑黄色野菜の王様!
冬が旬のほうれんそう

ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さつとゆでてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

**「ごちそうさま」を
いっていますか?**

「ごちそうさま」は、漢字で「御馳走様」と書きます。「馳」「走」は、「はしる」という意味があり、昔は食材を用意するために魚釣りや狩りをしたり、走り回って調達したりしていたからです。たいへんな思いをして用意してくれたことへの感謝の気持ちと、食べ物(命)をいただくことへの敬いの気持ちを表した言葉が「ごちそうさま」です。きちんと挨拶ができる習慣を身につけたいですね。