



# 1月給食だより

平成30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
4	木	カレーシチュー パイン缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 おにぎりせんべい
5	金	マーボー丼 ナムル 黄桃缶	牛乳 動物ビスケット	牛乳 野菜かんりんとう
6	土	和風スパゲティー 焼きポテト バナナ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ビスケット
9	火	鶏肉の竜田揚げ 七草入りごま和え 納豆	牛乳 マンナ	牛乳 かつぱえびせん
10	水	肉じゃが 水菜とちりめんの和え物 焼きのり りんご	牛乳 シガーフライ	牛乳 芋ぜんざい
11	木	魚の磯辺揚げ 七福なます 麩のすまし汁	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 シュガーサンド
12	金	赤飯 松風焼き かぶのゆかり和え のっぺい汁 みかん	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ルヴァン チーズ
13	土	いなかうどん 青菜と切り干し大根のサラダ オレンジ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ビスケット
15	月	厚揚げの和風あんかけ すまし汁 きざみ昆布のじゃこ煮	牛乳 コーンフレーク	牛乳 アーモンドクッキー
16	火	ぶりの照り焼き 五色炒め 大根のみそ汁	牛乳 パナナ	牛乳 星たべよ
17	水	五目煮 青菜のおひたし ミートボール みかん 3未,梅ちりご飯	牛乳 ハードビスケット	牛乳 くろまめの豆乳蒸しパン
18	木	ポトフ 白菜とツナのサラダ 手作りひじきふりかけ ウィナー	牛乳 ビスコ	牛乳 ピザトースト
19	金	マーボー丼 ナムル 黄桃缶	牛乳 動物ビスケット	牛乳 白い風船 小魚
20	土	和風スパゲティー 焼きポテト バナナ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ビスケット
22	月	五目汁 キャベツの酢の物 チキンナゲット パイン缶	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 さつま芋とりんごのきんとん
23	火	鶏肉の竜田揚げ 七草入りごま和え 納豆	牛乳 シガーフライ	牛乳 ベジたべる
24	水	肉じゃが 水菜とちりめんの和え物 焼きのり りんご	牛乳 動物ビスケット	牛乳 シュガーサンド
25	木	魚の磯辺揚げ 七福なます 麩のすまし汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 青菜のおにぎり
26	金	豆乳コーンシチュー カリフラワーのごま塩サラダ みかん	牛乳 マンナ	牛乳 ハッピーターン
27	土	カレーうどん 青菜と切り干し大根のサラダ オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ビスケット
29	月	厚揚げの和風あんかけ すまし汁 きざみ昆布のじゃこ煮	牛乳 コーンフレーク	牛乳 アーモンドクッキー
30	火	ぶりの照り焼き 五色炒め 大根のみそ汁	牛乳 パナナ	牛乳 くろまめの豆乳蒸しパン
31	水	五目煮 青菜のおひたし ミートボール みかん 3未,梅ちりご飯	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ベジータクツラカー

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合12日(金)までに持ってきてください。

食べ  
ごよみ

## おせち料理・七草がゆ



お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。

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、さっ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。