



# 1月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 平成29年1月4日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
4	水	牛乳 ココナッツサブレ	きつねうどん もも缶	牛乳 雪の宿
5	木	牛乳 プチスナック	魚の磯辺揚げ 七草入りごま和え じゃこ豆	牛乳 小魚・おさつスナック
6	金	牛乳 乳ボー口	マーボー丼 ナムル ウインナー	牛乳 こんがりサクサク
7	土	牛乳 ビスケット	和風スパゲティー 焼きポテト バナナ	牛乳 ビスケット
10	火	牛乳 バナナ	豚肉のマーマレード炒め 切干大根のサラダ 野菜スープ	牛乳 パインケーキ
11	水	牛乳 ルヴァン	うま煮 ほうれん草の白和え ししゃもフライ みかん	牛乳 芋ぜんざい
12	木	牛乳 ウエハース	ポトフ 白菜サラダ ミートボール	牛乳 プレーンビスケット
13	金	牛乳 シガーフライ	ぶりの照り焼き 野菜の含め煮 具だくさん汁	牛乳 3未 くずもち 3上 あべかわもち
14	土	牛乳 ビスケット	カレーうどん バナナ	牛乳 ビスケット
16	月	牛乳 コーンフレーク	がんもどきのそぼろ煮 青菜のおかか和え えのき納豆	牛乳 もやしとちりめんのチヂミ
17	火	牛乳 ルヴァンクラシカル	鶏肉のごまみそ焼き 五色和え すまし汁 りんご	牛乳 甘納豆入り蒸しパン
18	水	牛乳 アンパンマンビスケット	五目汁 キャベツとちりめんの和え物 チキンナゲット 焼きのり	牛乳 おはぎ
19	木	牛乳 ココナッツサブレ	魚の磯辺揚げ 七草入りごま和え じゃこ豆	牛乳 昆布・パクッとサンド
20	金	牛乳 プチスナック	赤飯 松風焼き かぶのゆかり和え のっぺい汁 パイン缶	牛乳 カステラ
21	土	牛乳 ビスケット	和風スパゲティー 焼きポテト バナナ	牛乳 ビスケット
23	月	牛乳 乳ボー口	鱈の竜田揚げ 七福なます きざみ昆布のおかか煮	牛乳 シュガートースト
24	火	牛乳 バナナ	豚肉のマーマレード炒め 切干大根のサラダ 野菜スープ	牛乳 パインケーキ
25	水	牛乳 ルヴァン	うま煮 ほうれん草の白和え しゅうまい みかん	牛乳 バタークッキー
26	木	牛乳 ウエハース	ポトフ 白菜サラダ ミートボール 手作りひじきふりかけ	牛乳 チーズ・アスパラガス
27	金	牛乳 シガーフライ	ハヤシシチュー コールスローサラダ ゆで卵	牛乳 サッポロポテト
28	土	牛乳 ビスケット	焼きそば バナナ	牛乳 ビスケット
30	月	牛乳 コーンフレーク	がんもどきのそぼろ煮 青菜のおかか和え 小魚ごま風味	牛乳 甘納豆入り蒸しパン
31	火	牛乳 ルヴァンクラシカル	五目汁 キャベツとちりめんの和え物 豆腐ナゲット 焼きのり	牛乳 おはぎ



**おせち料理って？**

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなんで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

**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