


日 曜	献 立 名		10時 おやつ	3時おやつ
1 水	元 日			
2 木	年 始 休 園			
3 金	年 始 休 園			
4 土	カレーライス	フルーツ		

6 月	麦ご飯	大根と白菜のみそ汁	ししゃもの磯辺揚げ	きゃべつソテー	かぼちゃサラダ	牛乳 昆布	ミルク チーズマフィン
7 火	麻婆ラーメン	筑前煮	フルーツ			牛乳 ビスケット	お茶 七草がゆ
8 水	アマランサスご飯	豆腐とわかめのみそ汁	酢豚	ごぼうチーズサラダ		牛乳 バナナ	牛乳 りんごケーキ
9 木	パ ー ス デ ー ラ ン チ					フルーツ牛乳 小魚	パースデースイーツ
10 金	ハヤシライス	ブロッコリーとひじきサラダ	フルーツ			牛乳 せんべい	お茶 せんざい
11 土	お 弁 当 の 日					ヤクルト	せんべい

13 月	成 人 の 日						
14 火	麦ご飯	白菜と油揚げのみそ汁	豚肉と大根のみそ煮	野菜かき揚げ		牛乳 りんご	牛乳 アーモンドトースト
15 水	麦ご飯	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	さつま揚げ風	きゃべつソテー	大根サラダ	コーヒー牛乳 小魚	牛乳 ココナッツケーキ
16 木	炊き込みおこわ	豆腐とわかめの清汁	鮭の照り焼き	茹ブロッコリー	白菜の磯和え	牛乳 ビスケット	ミルク ほうれん草ホットケーキ
17 金	野菜炒めみそラーメン	真珠蒸し	フルーツ			ヤクルト	お茶 お好み焼き
18 土	スパゲティナーポリタン	フルーツサラダ				りんごジュース	せんべい

20 月	麦ご飯	豚肉と春雨スープ	れんこん入りミートローフ	茹ブロッコリー	かみかみサラダ	牛乳 昆布	牛乳 どらやき
21 火	みそそばろチャーハン	かき卵汁	鶏肉の梅みそ焼き	紅白なます		牛乳 せんべい	牛乳 大豆せんべい
22 水	トースト	ミルク	白菜と肉団子スープ	マカロニグラタン	ほうれん草サラダ	フルーツ牛乳 小魚	コーヒー牛乳 クッキー
23 木	麦ご飯	のっぺい汁	焼きぎょうざ	炒めビーフン		牛乳 バナナ	牛乳 ポテトドーナツ
24 金	カレーうどん	ブロッコリー・ツナサラダ	フルーツ			牛乳 ビスケット	お茶 おにぎり
25 土	生 活 発 表 会						

27 月	麦ご飯	すいとん汁	鶏肉と大豆五目煮	れんこんサラダ		牛乳 りんご	お茶 豆腐団子
28 火	鍋 パ ー テ イ ー					牛乳 バナナ	牛乳 レーズン蒸しパン
29 水	ゆかりご飯	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	鯖のみそ焼き	れんこんと小松菜のそばろ炒め煮		コーヒー牛乳 昆布	牛乳 はちみつケーキ
30 木	麦ご飯	ごぼうとなめこのみそ汁	鶏肉のケチャップ煮	茹ブロッコリー	れんこんきんぴら	牛乳 せんべい	ミルク アップルパイ
31 金	ごぼう丼?	スタミナ丼?	豆腐とえのき茸の清汁	ほうれん草ともやしのごま和え	フルーツ	牛乳 小魚	牛乳 ツナポテトボール

日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 水	元 日		
2 木	年 始 休 園		
3 金	年 始 休 園		
4 土	おじや(じゃが芋・玉ねぎ・人参・かぼちゃ) フルーツ	せんべい	ビスケット

6 月	おじや(人参・きゃべつ・じゃが芋・ブロッコリー) 大根と白菜のみそ汁 白身魚とかぼちゃ煮	せんべい	人参蒸しパン
7 火	麻婆うどん ササミとじゃが芋煮 フルーツ	ビスケット	七草がゆ
8 水	おじや(玉ねぎ・人参・じゃが芋) 豆腐とほうれん草のみそ汁 ミートボールの酢豚風	バナナ	りんごケーキ
9 木	おじや(かぼちゃ・人参・大根・ピーマン) じゃが芋ササミスープ 白身魚のトマト煮	せんべい	ホットケーキ
10 金	おじや(鶏ミンチ・人参・かぼちゃ・ブロッコリー) 豆腐と白身魚スープ フルーツ	ビスケット	煮込みうどん
11 土	お 弁 当 の 日	ビスケット	せんべい

13 月	成 人 の 日		
14 火	おじや(玉ねぎ・人参・かぼちゃ) 白菜とササミのみそ汁 大根と白身魚のやわらか煮	おろしりんご	ジャムサンド
15 水	おじや(きゃべつ・大根・人参・ピーマン) かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 豆腐の五目煮	せんべい	かぼちゃドーナツ
16 木	おじや(ブロッコリー・人参・かぼちゃ) じゃが芋と人参のみそ汁 白身魚のほうれん草和え	ビスケット	ほうれん草ホットケーキ
17 金	煮込みうどん ミートボールのトマト煮 フルーツ	せんべい	ポテトおやき
18 土	スープスパゲティー フルーツサラダ	ビスケット	せんべい

20 月	おじや(玉ねぎ・ほうれん草・人参) ミネストローネ風 煮込みハンバーグ	せんべい	どらやき
21 火	おじや(大根・人参・かぼちゃ) 豆腐とほうれん草スープ ササミのりんごソース煮	せんべい	フルーツヨーグルト
22 水	コロコロパン 白菜と肉団子スープ 白身魚とかぼちゃ煮	ビスケット	にゅうめん
23 木	おじや(ピーマン・玉ねぎ・人参・じゃが芋) 大根そばろ汁 豆腐団子のケチャップ煮	バナナ	ポテトドーナツ
24 金	煮込みうどん ポテトハンバーグ フルーツ	ビスケット	かぼちゃがゆ
25 土	生 活 発 表 会		

27 月	おじや(ブロッコリー・人参・じゃが芋・かぼちゃ) 大根と白身魚のそばろ煮 ササミと豆腐煮	おろしりんご	ポテト団子
28 火	おじや(白身魚・人参・かぼちゃ) 白菜と大根とミートボールスープ フルーツ	バナナ	蒸しぼん
29 水	おじや(きゃべつ・白菜・人参・じゃが芋) かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 豆腐ハンバーグ	せんべい	かぼちゃケーキ
30 木	おじや(かぼちゃ・じゃが芋・人参) 豆腐と白菜のみそ汁 ササミ大根煮	せんべい	芋りんご煮
31 金	おじや(きゃべつ・ピーマン・鶏ミンチ・かぼちゃ) ほうれん草豆腐スープ 白身魚のフルーツ煮	ビスケット	ツナポテトボール

給食だより

令和元年度 1月

七草がゆを 食べましょう

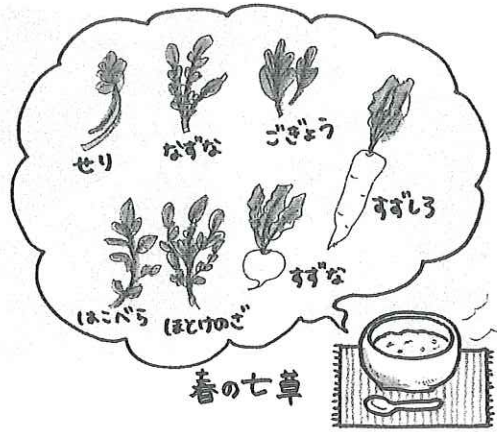
七草がゆ - せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ -

1月7日の前日ころになると、春の七草としてセットで売られているのをみかけます。七草を並べて、どれがどの草か当てるのも楽しいですね。

7日の朝、七草がゆを食べると一年健康で過ごせるといわれます。

七種の若菜の生命力と栄養をいただき、ごちそうで疲れた胃腸を休めます。

七草そろわなくても、小松菜やかぶや大根の葉で代用してもよいでしょう。



根菜類の効能

冬は根菜類が多く出回ります。

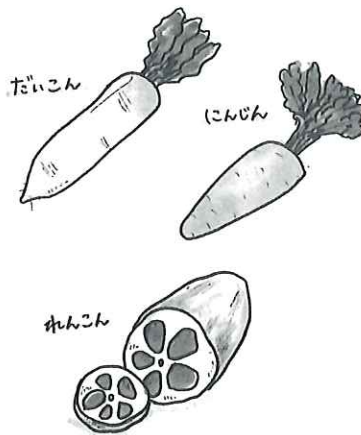
根菜は秋から冬にかけてだんだんおいしくなって、ビタミン、カリウム、食物繊維といった栄養素が多く含まれています。

冬の代表的な野菜の大根にはでんぷん消化酵素のジアスターゼが含まれ、食物の消化を助け、腸の働きを整えてくれる効果があります。ご飯や餅の食べ過ぎ時に大根を食べると炭水化物の消化を助けてくれます。

人参はカロテンやビタミンAが豊富で、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、細菌に対しての免疫力を高めてくれるので、風邪の流行る時期にはおすすめの野菜です。

れんこんはみかんの1.2倍のビタミンCを含み、主成分がでんぷんのため、加熱しても壊れにくいビタミンCです。ムチンという粘り物質は荒れた胃を整える効果があります。

寒い季節は積極的に取り入れたい野菜です！

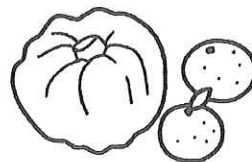


食と健康

うがい・手洗い・バランスのよい食事で風邪予防

風邪やインフルエンザが流行しています。

予防のために、園ではうがい・手洗いを徹底していますが、感染の可能性を低くするためには一人ひとりの心がけが大切です。ご家庭でも、外から帰ったときなどには、こまめにうがい・手洗いをするようにしましょう。また、日ごろからしっかり栄養をとり、抵抗力と体力をつけておくことも大切です。風邪予防には、鼻やのどなどの粘膜を丈夫にする効果のあるビタミンA（レバー、かぼちゃなど）や、風



邪のウイルスに対する抵抗力を高めるビタミンC（ブロッコリー、みかんなど）を摂取することも有効です。

また、たっぷりと睡眠をとり、規則正しい生活を心がけて体力を維持しましょう。