

明けましておめでとございます

昨年は食育活動にご協力いただきありがとうございました。

今年も未来を担う子供たちのために、より良い食育活動を考えていきたいと思えます。

七草粥

ごちそうがたくさん年末年始。ついつい食べ過ぎてしまい、胃腸に負担がかかってしまいます。そのため、胃腸の調子を整え『今年も健康でありますように』と無病息災を祈って1月7日には七草粥をいただきます。

～七草の種類～

- ・セリ ・ナズナ ・ゴギョウ ・はこべら
- ・ホトケノザ ・すずな(カブ) ・スズシロ(大根)

七草の一種である大根(スズシロ)は12月から2月頃が旬で、ビタミンCが豊富です。

《有効成分》

☆イソチオシアネート…血液をさらさらにして殺菌効果があります。

☆アミラーゼ…食物の消化を促進します。

胃が弱っているときには、大根おろしを添えて食べると、消化がよくなります。

今月のリクエストはちゅーりっぷ組さんの鶏唐マリネ、りんご、卵サンドです。

鶏唐マリネは職員からも人気のメニューです。12日の予定です。

15日(月)は餅つき会です。ちゅーりっぷ、ゆり、すみれ組のお友達はエプロン、三角巾、マスクを忘れずに持ってきてください。

* 今月のおにぎりの日は10日(水)です。

* 仕入れ状況により献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

日	曜	献立名	おやつ	Kcal
1	月	↓		
2	火	↓		
3	水	おやすみ		
4	木	ポークカレー・わかめとしめじのサラダ スープ(ほうれん草、もやし)・みかん	きのこそうめん	488
5	金	キャベツ・イモ・セージ・洋風切り干し・キャベツ すまし汁(ぶなしめじ、白菜)・バナナ	雑炊	409
6	土	手作り弁当・スープ(わかめ、白ごま)・パン	シュークリーム	
8	月	おやすみ		
9	火	さばの竜田揚げ・シロ・サラダ・大根ゆかり和え みそ汁(豆腐、長葱)・グレープフルーツ	味噌おにぎり お茶	449
10	水	おにぎりの日 ・チキングラタン・海藻サラダ 粉ふき芋・スープ(椎茸、もやし)・パン	Eビーンズパケティ お茶	435
11	木	ピーマンの肉詰め・きゅうりのコロコロ スープ(わかめ、卵)・いちご	パウンドケーキ お茶	421
12	金	鶏唐マリネ・さつま芋サラダ・キャベツ すまし汁(うずら卵、ニラ)・りんご	卵サンド スキムミルク	597
13	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)・みかん	ワッフル	
15	月	3色餅(ごま、磯部、納豆)・春雨の挽肉煮・華風 和え・大根ゆかり・豚汁・いちご	3色ゼリー	680
16	火	鮭のコンソリク・醤油ソテー・コーン スープ(じゃが芋、ペーコン)・オレンジ	焼うどん お茶	427
17	水	和風ハンバーグ・春雨サラダ・トマト みそ汁(わかめ、油揚げ)・みかん	お好み焼き お茶	471
18	木	大根の味噌煮込み・ひじきの煮物・キャベツ すまし汁(筍、ニラ)・グレープフルーツ	ナポリタン お茶	434
19	金	さんまの香り揚げ・白菜と大根のサラダ・トマト みそ汁(なめこ、長葱)・バナナ	ココアプリン	471
20	土	手作り弁当・スープ(卵、わかめ)・りんご	ヨーグルト ビスケット	
22	月	鱈のマヨネーズ焼き・煮豆・ブロッコリー すまし汁(厚揚げ、ほうれん草)・オレンジ	フレンチトースト スキムミルク	555
23	火	和風ポトフ・ちくわとキャベツの味噌マヨネーズ・コーン みそ汁(玉葱、わかめ)・バナナ	おにぎり お茶	450
24	水	☆お誕生会☆お箸だけ持たせてください		
25	木	いり鶏・ポテトサラダ・ミトト みそ汁(豆腐、わかめ)・グレープフルーツ	ホットケーキ お茶	493
26	金	鱈の天ぷら・こんにやく白和え・胡瓜 すまし汁(はんぺん、小松菜)・みかん	月見うどん	241
27	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ、卵)・オレンジ	ミニパン	
29	月	カツオ春巻・キャベツのピザ和え・コーン すまし汁(卵豆腐、万能葱)・グレープフルーツ	フオカッチャ お茶	411
30	火	肉じゃが・七目納豆・白菜お浸し みそ汁(大根、椎茸)・オレンジ	たぬきおにぎり お茶	468
31	水	ひじきとコーンの天ぷら・すき昆布の煮物・胡瓜 スープ(じゃが芋、人参)・パン	いちごカップケーキ お茶	449