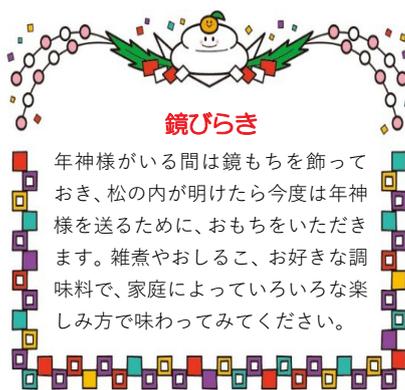


1月の給食だより

にまいばしこども園

日	曜日	昼食	おやつ	加り-	たんぱく質	脂質	塩分
1	木	元日					
2	金	お休み					
3	土	お休み					
5	月	マカロニグラタン・ツナサラダ・ブロッコリー・スープ(えのき・ピーマン)・オレンジ	ブルーベリーサンド・スキムミルク	549	21.6	13.7	1.6
6	火	麻婆大根・ひじき和え・チーズ・すまし汁(白菜・椎茸)・グレープフルーツ	さつま芋の包み揚げ・お茶	504	20.8	18.4	1.9
7	水	鯖の南蛮漬け・中華サラダ・コーン・みそ汁(じゃが芋・人参)・りんご	マドレーヌ・お茶	581	19.4	22.1	1.1
8	木	ミートローフ・切干大根と小松菜の洋風炒め・キャベツ・スープ(卵・マッシュ缶)・パイ	きのこそうめん	530	22.1	24.8	1.6
9	金	きな粉もち・ゴマもち・大豆の落とし揚げ・ちくわとキャベツの味噌和え・胡瓜・すまし汁(もやし・板ふ)・みかん	サイダーゼリー	526	18.5	17.0	1.5
10	土	手作り弁当・スープ(キャベツ・わかめ)・オレンジ	ミニチーズ蒸しパン				
12	月	成人の日でお休み					
13	火	鱈のケチャップ和え・もやしのナムル・粉ふき芋・みそ汁(しめじ・わかめ)・バナナ	すいとん	405	18.2	7.8	1.6
14	水	おにぎりの日 🍣 和風ポトフ・ほうれん草のごま和え・ミニトマトすまし汁(水煮筍・にら)・グレープフルーツ	チーズ餃子・お茶	440	17.0	17.6	1.7
15	木	鮭のムニエル・シルバーサラダ・ほうれん草・スープ(ピーマン・コーン)・オレンジ	アップルケーキ・お茶	520	16.8	16.3	1.0
16	金	鶏唐マリネ・わかめのみぞれ和え・コーン・みそ汁(大根・舞茸)・りんご	たぬきおにぎり・お茶	537	20.5	15.2	1.6
17	土	手作り弁当・すまし汁(人参・板ふ)・グレープフルーツ	メープルマフィン				
19	月	鱈のピカタ・海草サラダ・南瓜・すまし汁(厚揚げ・長葱)・みかん	ジャムサンド・スキムミルク	465	23.1	11.0	1.4
20	火	鶏肉和風ソテー・糸こんにゃくの炒め煮・ほうれん草・みそ汁(絹豆腐・なめこ)・パイ	お好み焼き・お茶	452	21.7	16.1	1.4
21	水	お誕生会 🎂 お楽しみメニュー 以上児クラスはお箸のみ持たせてください。	お楽しみ	382	18.0	17.2	1.4
22	木	ぎせい豆腐・白菜と大根のサラダ・胡瓜・みそ汁(長葱・油揚げ)・りんご	豚汁うどん	514	20.0	20.8	2.0
23	金	魚の照り焼き・卵の花の煮物・キャベツ・すまし汁(わかめ・水煮筍)・バナナ	ヨーグルトドーナツ・お茶	528	19.7	18.6	0.7
24	土	手作り弁当・スープ(長葱・わかめ)・みかん	ミニパン(クリーム)				
26	月	大豆のケチャップ煮・さつま芋サラダ・白菜・スープ(玉葱・マッシュ缶)・オレンジ	ツナサンド・スキムミルク	599	25.4	19.7	2.1
27	火	クラッカー揚げ・酢の物(キャベツ)・粉ふき芋・すまし汁(卵豆腐・万能葱)・パイ	ごまババロア	483	17.5	17.5	0.9
28	水	ポークカレー・コールスローサラダ・チーズ・スープ(白菜・しめじ)・みかん	コーンフ레이크ケーキ・お茶	573	15.3	25.4	1.5
29	木	豆の天ぷら・白菜の甘酢和え・トマト・すまし汁(はんぺん・にら)・バナナ	チキンライス・お茶	487	16.8	11.5	1.1
30	金	かつお風味春巻き・キャベツの華風和え・もやし・みそ汁(ほうれん草・なめこ)・グレープフルーツ	チーズカップケーキ・お茶	411	13.2	10.0	1.1
31	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ・わかめ)・バナナ	ガトーショコラ				

※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。

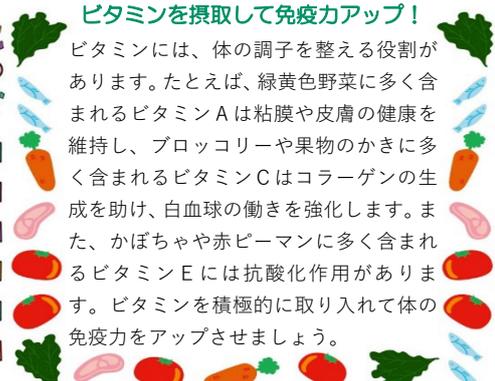


鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしろこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。

ビタミンを摂取して免疫力アップ!

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。



9日(金) …もちつき会

エプロン、マスク、三角巾を持ってきてください。
(3歳以上児のクラスでももちが苦手なお子さんはごはんを持ってきてください。)

14日(水) …おにぎりの日

(ひよこ、たんぼぼ、もも組は園で準備します)

21日(水) …お誕生会

*リクエストメニューは、ちゅーりぶ組のためきおにぎりです。

