

1月

こんだてひょう

平成 25 年 1 月 4 日 豊間根保育園

明けましておめでとうございます

充実した冬休みを過ごされたことと思います。うちでは、家族でコミュニケーションがとれたでしょうか。園ではみんながおもちのような粘りのある、強い精神力をもった子どもになってほしいと考えています。今年も安全でおいしい給食を作るために厨房一同がんばります。子どもたちが食に興味を持ち、楽しい食事ができるメニューを取り入れたいと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。

冬野菜や冬の果物を積極的に食べましょう

冬野菜を使った鍋ものやシチューがおいしい季節です。冬の野菜は甘みも出て柔らかくおいしく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。

白菜、かぶ、大根、みかん、りんごはビタミンCを多く含み、ほうれん草、小松菜、ブロッコリーは鉄分を多く含んでいます。

ビタミンCや鉄分はのどや鼻の粘膜を強くするので、風邪を予防する効果があります。寒さや風邪に負けない体力をつけるためにしっかりと冬の野菜や果物を食べましょう。

21日の食育集会でも冬野菜や果物を紹介する予定です。

誕生会のメニュー

- *ドライカレー
- *チューリップの唐揚げ
- *スパゲティサラダ
- *ちくわのチーズ焼き
- *ミニジュース
- *カルピスゼリー

23日は誕生会です。
ご飯はいりません。おしぼり、箸セットをお願いします。

※箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ち帰り下さい。

※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食	全園児午後のおやつ
			全 園 児	
1	火		年 始 休 み	
2	水			
3	木			
4	金	ゼリー	鶏肉のソース焼き・マカロニサラダ・味噌汁・果物	ホットカルピス・パイ菓子
5	土	プリン	クリームシチュー・クロワッサン・果物	
6	日			
7	月	牛乳・卵ボーロ	鶏肉のマスタード焼き・大根サラダ・浸し和え・味噌汁・果物	牛乳・スティックパン
8	火	牛乳・せんべい	サバの味噌煮・筑前煮・すまし汁・果物	牛乳☆黒ゴマケーキ
9	水	牛乳・コーンフレーク	野菜メンチカツ・三色コールスロー・ジャーマンポテト・味噌汁・果物	牛乳☆きな粉マカロニ
10	木	牛乳・えびせん	肉豆腐・和風サラダ・ちくわの磯辺揚げ・味噌汁・果物	牛乳☆ドーナツ
11	金	牛乳・ウエハース	鮭の塩焼き・千切り野菜の炒め煮・味噌汁・果物☆みずき団子	牛乳☆小豆団子
12	土	ヨーグルト	焼きそば・牛乳・果物	
13	日			
14	月		成 人 の 日	
15	火	牛乳・リッツ	赤魚の煮魚・ポテトサラダ・ゆかり和え・味噌汁・果物	牛乳☆ブルーベリーケーキ
16	水	牛乳・ビスケット	松風焼き・野菜炒め・味噌汁・果物	牛乳☆シュガーラスク
17	木	牛乳・ブリッツ	酢豚・中華サラダ・粉ふき芋・味噌汁・果物	牛乳☆抹茶のホットケーキ
18	金	牛乳・クッキー	サバの黄金焼き・五目大豆煮・味噌汁・果物	麦茶☆おにぎり
19	土	ゼリー	焼肉・マロニーのナムル・スープ・果物 (*きのこ組はクラス参観日です。3, 4, 5才児はご飯の用意をお願いします。)	
20	日			
21	月	野菜ジュース・せんべい	鶏肉の照り焼き・炒合菜・味噌汁・果物	牛乳・かりんとう
22	火	牛乳・卵ボーロ	肉団子のケチャップあん・シルバーサラダ・サワー漬け・味噌汁・果物	牛乳☆ビザトースト
23	水	プリン	誕 生 会 (*ご飯はいりません。)	ジュース☆ロールケーキ
24	木	牛乳・ビスケット	青菜のシュウマイ・切干大根の煮物・味噌汁・果物	牛乳☆チーズ蒸しパン
25	金	牛乳・ウエハース	鮭のレモン焼き・スパゲティソーテー・青菜の板かま和え・味噌汁・果物	牛乳☆ふかし芋
26	土	ヨーグルト	ハヤシライス・ミニジュース・果物	
27	日			
28	月	野菜ジュース・サブレ	コロケ・春雨ソーテー・果物・味噌汁	牛乳・ミニクリームパン
29	火	牛乳・リッツ	サバのカレームニエル・高野豆腐の卵とじ・芋レモン煮・味噌汁・果物	牛乳☆フレークファッジ
30	水	牛乳・ハーベスト	鶏そぼろ・えびとひじきのかき揚げ・味噌汁・果物	牛乳☆さつま芋のガレット
31	木	牛乳・えびせん	スパニッシュオムレツ・きんぴらごぼう・味噌汁・果物	牛乳☆苺のパウンドケーキ