



1月こんだてひょう

平成31年1月4日 社会福祉法人三心会 豊間根保育園



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。生活リズムを整えるためにも温かい朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。給食室でも、安全でおいしい食事を心をこめて作っていきたく思いますので、よろしくお願いします。



体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・シヨウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



今月のカミカミメニュー:レンコンサラダ・青菜の板かま和え・きな粉かりんとう

献立紹介:サバの黄金焼き(4人分)

サバ 4切れ ねぎ 20g

マヨネーズ大さじ2 味噌小さじ2 砂糖少々

- ①調味料とみじん切にしたねぎを混ぜる。
- ②サバに①をなじませてオープンで焼く。



※ 18日は誕生会ですのご飯はいりません。

※ お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ち帰りください。

※ 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	栄養価	
			全	園 児		未満児	以上児
1	火						
2	水						
3	木		成人の日				
4	金	豆乳・せんべい	厚焼き卵・スパゲッティソーテー・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・バームクーヘン	473	524
5	土	ヨーグルト	タコライス・スープ・果物		麦茶・お菓子		
6	日						
7	月	牛乳・おとっと	鮭のマヨネーズ焼き・ブロッコリーソーテー・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・ビスケット・チーズ	496	527
8	火	豆乳・ハーベスト	カレーライス・フレンチサラダ・チキンナゲット・牛乳・果物(みずき団子作り)		ミルク☆きらす団子	789	919
9	水	麦茶・たべっこ動物	鶏肉の味噌焼き・レンコンサラダ・ナムル・味噌汁・果物		牛乳☆キャロットケーキ	521	646
10	木	牛乳・えびせん	サバの黄金焼き・涼伴三条・五目納豆・すまし汁・果物		ヨーグルト・ウエハース	443	468
11	金	豆乳・ウエハース	スコッチエッグ・しょうゆフレンチ・トマト・味噌汁・果物		牛乳・せんべい	469	571
12	土	ゼリー	ちゃんぽんうどん・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
13	日						
14	月						
15	火	豆乳・ビスコ	チキンカツ・和風サラダ・トマト・スープ・果物		牛乳☆さつまいものガレット	521	613
16	水	牛乳・クラッカー	鮭のごま味噌焼き・大豆サラダ・しらす和え・クリームシチュー・果物		牛乳☆チョコ蒸しパン	671	723
17	木	麦茶・ビスケット	カレーコロッケ・三色コールスロー・茹でブロッコリー・味噌汁・果物		牛乳・クッキー	522	636
18	金	牛乳・せんべい	誕生会 ハンバーガー・スパゲッティ・コーンサラダ・フライドポテト・野菜スープ・フルーツ		☆りんごゼリー	498	500
19	土	ヨーグルト	卵とじうどん・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
20	日						
21	月	牛乳・おとっと	鮭の照り焼き・スパゲッティサラダ・トマト・味噌汁・果物		ジュース・せんべい・カミカミ昆布	385	473
22	火	豆乳・せんべい	鶏肉の唐揚げ・青菜の板かま和え・芋レモン煮・味噌汁・果物		牛乳☆ワッフル	612	697
23	水	麦茶・ハーベスト	麻婆豆腐・中華サラダ・ちくわの海女ちゃん揚げ・味噌汁・果物		牛乳・ビスケット	456	545
24	木	牛乳・たべっこ動物	ミートボール・フレンチサラダ・じゃが芋ソーテー・スープ・果物		牛乳・カスタードパイ	500	537
25	金	豆乳・えびせん	豚肉のごまだれ焼き・シルバーサラダ・枝豆・味噌汁・果物		牛乳☆手作りパン	544	634
26	土	ゼリー	ドライカレー・スープ・果物		麦茶・お菓子		
27	日						
28	月	豆乳・ウエハース	ハンバーグ・シーフードスパゲッティ・茹でブロッコリー・スープ・果物		カルピス・せんべい	691	831
29	火	麦茶・ビスコ	鮭のレモン焼き・かぼちゃの天ぷら・浸し和え・味噌汁・果物		牛乳☆アメリカンドッグ	475	597
30	水	牛乳・クラッカー	マカロニグラタン・フレンチサラダ・枝豆・味噌汁・果物		麦茶☆おにぎり	593	625
31	木	豆乳・ビスケット	鶏肉のソース焼き・スイートポテトサラダ・トマト・味噌汁・果物		牛乳・クッキー	477	537