



# 給食だより

2018年1月 あけほの保育園



**体ぽっかぽか**  
 人参・レンコン・ごぼうなどの根菜類には、体を温める効果があります。冬の野菜に含まれるビタミンCやEは冷え性に効き、風邪をひきにくくしたり回復力を高めたいします。旬の野菜をシチューやスープとして食べると、体がぽかぽかしてきます。  
 ほかにどんな料理があるか考えてみるのも楽しいですね。



	献立	材 料	午前おやつ	午後おやつ
1 月	元旦			
2 火	年始休暇			
3 水	"			
4 木	焼き魚・ひじき煮・ほうれん草とハムのサラダ	たら・ひじき・人参・ごぼう・ちくわ・大豆・ほうれん草・ハム	フルーチェ	お菓子
5 金	かぼちゃコロッケ・きんぴられんこん・フロccoliーサラダ	かぼちゃ・れんこん・人参・フロccoliー・もやし・カニカマ	お菓子	オレンジゼリー
6 土	白菜シチュー・キャベツと鮭の彩りサラダ・フルーツ	鶏肉・白菜・人参・玉ねぎ・じゃが芋・キャベツ・コーン・鮭・オレンジ	お菓子	パン
7 日	休日			
8 月	成人の日			
9 火	れんこんハンバーグ・ひとロスパゲティ・フロccoliーのごま和え	豚肉・人参・玉ねぎ・れんこん・卵・スパゲティ・フロccoliー・もやし	フルーチェ	お菓子
10 水	おでん・小松菜のチキンサラダ・チーズ納豆	ちくわ・かんもどき・卵・はんぺん・小松菜・人参・ささみ・納豆・オクラ・チーズ	ヨーグルト	アメリカンドッグ
11 木	煮魚・長もやし炒め・かぼちゃのどぼろあんかけ	さんま・大豆もやし・人参・油揚げ・かぼちゃ・鶏挽肉	フルーチェ	蒸しパン
12 金	カレー・エビフライ・ほうれん草と卵のサラダ	鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・エビ・ほうれん草・卵	お菓子	バウムクーヘン
13 土	厚焼き卵・五目煮・青菜のおひたし	卵・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ベーコン・鶏肉・れんこん・生揚げ・ごぼう・ほうれん草	ヨーグルト	サンドイッチ
14 日	休日			
15 月	マーボー豆腐・ギョーザ・ポテトサラダ	豚肉・人参・玉ねぎ・豆腐・ギョーザ・じゃが芋・きゅうり・ハム	ヨーグルト	お菓子
16 火	焼き魚・筑前煮・フロccoliーのピーナッツ和え	さけ・鶏肉・れんこん・ごぼう・たけのこ・フロccoliー・もやし・人参	フルーチェ	ぶどうゼリー
17 水	鶏のからあげ・人参の子和え・小松菜のごま和え	鶏肉・人参・たらこ・油揚げ・しらたき・小松菜	ヨーグルト	カフェケーキ
18 木	白身魚のフライ・きんぴらごぼう・トマトサラダ	白身魚・ごぼう・人参・トマト・ほうれん草・ツナ	フルーチェ	フライドポテト
19 金	豚汁・卵入り春雨サラダ・しらすふりかけ	豚肉・白菜・人参・ねぎ・しめじ・ごぼう・卵・春雨・ハム・きゅうり・しらす	お菓子	さつまいも
20 土	コーンシチュー・ケチャップウインナー・スパゲティサラダ	鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・コーン・ウインナー・スパゲティ	お菓子	パン
21 日	休日			
22 月	煮魚・春雨炒め(豚肉)・ほうれん草のなめたけ和え	さけ・豚肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・ほうれん草・なめたけ	お菓子	カルピスヨーグルト
23 火	豆腐入りチキンナゲット・野菜炒め・れんこんサラダ	鶏肉・豆腐・人参・キャベツ・玉ねぎ・ちくわ・れんこん・コーン	フルーチェ	りんごゼリー
24 水	煮込みハンバーグ・ひとロスパゲティ・ポテトサラダ	豚肉・人参・玉ねぎ・卵・スパゲティ・じゃが芋・きゅうり・ハム	ヨーグルト	ホットケーキ
25 木	すき焼き風煮・卵入りマカロニサラダ・鮭フレーク	豚肉・白菜・人参・えのき・豆腐・ねぎ・鮭フレーク	フルーチェ	お菓子
26 金	ちくわの磯辺揚げ・鶏肉と大根の煮物・フロccoliーのゴマサラダ	ちくわ・鶏肉・大根・人参・フロccoliー・もやし	お菓子	クリームバナナ
27 土	ビーンズカレー・パンサンズー・ゆで卵	豚肉・じゃが芋・大豆・人参・玉ねぎ・春雨・きゅうり・キャベツ・ハム・卵	ヨーグルト	サンドイッチ
28 日	休日			
29 月	マーボー春雨・シューマイ・マカロニサラダ	豚肉・玉ねぎ・人参・春雨・シューマイ・マカロニ・きゅうり	ヨーグルト	バウムクーヘン
30 火	誕生会 ロールパン・エビフライ・キャベツとササミのサラダ	パン・エビ・キャベツ・人参・きゅうり・ささみ	...	手作りおやつ
31 水	親子煮・はんぺんフライ・小松菜のピーナッツ和え	鶏肉・卵・玉ねぎ・人参・ねぎ・しめじ・はんぺん・小松菜	フルーチェ	バウンドケーキ

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。