



1月のこんだて



東山中央保育園

R8. 1

	献立名	おやつ(3時)	未満児(9時半)
5日(月)	ごはん・チキンカレー・炒り卵・みかん	牛乳・菓子	牛乳・せんべい
6日(火)	ごはん・かぼちゃのそぼろ煮・カニカマの酢の物	牛乳・バナナ・ビスコ	牛乳・チーズ
7日(水)	わかめご飯・団子汁・マカロニサラダ	ジュース・菓子	牛乳・丸ボーロ
8日(木)	ごはん・麻婆豆腐・昆布和え	牛乳・ぜんざい	牛乳・ビスケット
9日(金)	ごはん・魚の塩こうじ焼き・豆腐汁・チーズ	牛乳・せんべい	牛乳・クラッカー
10日(土)	きつねうどん・バナナ	牛乳・菓子	牛乳・卵ボーロ
12日(月)	成人の日		
13日(火)	ごはん・けんちん汁・ごまサラダ	牛乳・安倍川マカロニ	牛乳・クッキー
14日(水)	雑穀ごはん・ハヤシチュー・しらすの酢の物	飲むヨーグルト・菓子	牛乳・バナナ
15日(木)	ごはん・魚のマヨソース焼き・フレーク和え	牛乳・やきいも	牛乳・ビスコ
16日(金)	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・スパサラダ	牛乳・スティックパン	牛乳・せんべい
17日(土)	おとき(ごはん・みそ汁・切干大根煮・いちご)	牛乳・菓子	牛乳・丸ボーロ
19日(月)	ごはん・スパニッシュオムレツ・あげ入り酢の物	牛乳・ポップコーン	牛乳・ビスケット
20日(火)	ごはん・鯖のバーベキューソースかけ・中華スープ	牛乳・ヨーグルト和え	牛乳・クラッカー
21日(水)	麦ごはん・クリームシチュー・和風サラダ	ジュース・菓子	牛乳・チーズ
22日(木)	ごはん・魚の煮付け・ほうれん草の納豆和え	牛乳・シュガーパイ	牛乳・卵ボーロ
23日(金)	ごはん・みそおでん・セロリの酢の物	牛乳・ビスケット	牛乳・バナナ
24日(土)	パン・牛乳・みかん	牛乳・菓子	牛乳・せんべい
26日(月)	お赤飯・魚のごま焼き・ブロッコリー・すまし汁・ミニゼリー	プリン・せんべい	牛乳・丸ボーロ
27日(火)	ごはん・厚揚げの煮物・ツナ入り酢の物	牛乳・コーンフレーク	牛乳・クッキー
28日(水)	ごはん・五目みそ汁・ひじきの炒め煮	ジョア・菓子	牛乳・みかん缶
29日(木)	ごはん・ミートローフ・フルーツサラダ	牛乳・ココアフレンチトースト	牛乳・クラッカー
30日(金)	ごはん・魚のフライタルタルソース・ちくわの酢の物	牛乳・たこ焼き	牛乳・ビスコ
31日(土)	チャンポン・りんご	牛乳・菓子	牛乳・チーズ

誕

〈1月の食育目標〉

- ・三色の食べ物を知ろう
赤…肉・魚・卵・乳製品など
黄…ごはん・パン・いも類など
緑…野菜・きのこ・果物など
- ・配膳の仕方を覚えましょう(花組トレイ使用)

17日(土)報恩講

お参りをし、おときをいただきます。

24日(土)親子クッキング(花組)

26日(月)お誕生会給食



緑黄色野菜の王様！ 冬が旬のほうれんそう

ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっとゆでてから流水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

