



2023年！新しい年がはじまりました♪ご家庭ではどのような年末年始を過ごされましたか？毎日の食生活を大切に、1年を健康で元気に過ごしましょう。今年も「栄養満点でおいしい安心安全な給食を！」提供できるよう給食室一同頑張ります。本年もよろしくお願いたします。

令和5年1月



献立予定表



日	曜	主食	副食	10時のおやつ	3時のおやつ
				(1,2才)	
4	水	大豆入りドライカレー (七分づき)	切干ツナサラダ 春雨スープ 果物(りんご)	お菓子	おさつチーズ蒸しパン スキムミルク
5	木	発芽玄米ごはん	スペイン風オムレツ 磯辺ポテト きゃべつのみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	フルーツ寒天
6	金	七草がゆ (発芽玄米)	白身魚の塩こうじ焼き 紅白なます 手まり麩のすまし汁 果物(みかん)	バナナ	のりチーズトースト 牛乳
7	土	おにぎり	おでん きゃべつの昆布和え 豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	焼き芋 スキムミルク
10	火	炒り玄米ごはん	豆腐入り松風焼き 春雨サラダ 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	じゃこ大豆 ココア
11	水	発芽玄米ごはん	鮭のあけぼの焼き 五目きんぴら すり身のみそ汁 果物(りんご)	スキムミルク	白玉ぜんざい 牛乳
12	木	炒り玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き 切干大根ときゅうりのごま和え ほうれん草のみそ汁 果物(キウイ)	食べるいりこ	ミニアメリカンドッグ スキムミルク
13	金	ロールパン	鶏肉と白菜の米粉シチュー れんこんサラダ 果物(みかん)	バナナ	キャラットパウンドケーキ 牛乳
14	土	発芽玄米ごはん	白身魚のカレームニエル ポテトサラダ 大根のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	ヨーグルト和え
16	月	発芽玄米ごはん	鶏肉と高野豆腐の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	ロールパン	サーターアングァー スキムミルク
17	火	炒り玄米ごはん	ごろごろ野菜のキッシュ風 スパサラ ほうれん草のみそ汁 果物(りんご)	お菓子	バナナマフィン 牛乳
18	水	発芽玄米ごはん	ミニカツヘルシー焼き 鉄分たっぷりサラダ 切干大根のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	きなこクッキー スキムミルク
19	木	炒り玄米ごはん	鮭のみそマヨ焼き 小松菜の和えもの 豆腐のみそ汁 果物(りんご)	スキムミルク	ホワイトボンチ
20	金	きのこの炊き込みごはん (発芽玄米)	冬野菜のかき揚げ 大根とチキンのサラダ 白菜のみそ汁 果物(みかん) (お誕生日会行事食)	バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳
21	土	発芽玄米ごはん	鶏肉とごぼうのうま煮 ナムル 高野豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	ふかし芋 スキムミルク
23	月	発芽玄米ごはん	ポークビーンズ 白菜のおかか和え 南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	ロールパン	チーズスコーン 牛乳
24	火	炒り玄米ごはん	魚の幽庵焼き ほうれん草の白和え すり身のみそ汁 果物(キウイ)	牛乳	じゃこ大豆 ココア
25	水	発芽玄米ごはん	チキンピカタ 南瓜のごまサラダ 白菜のみそ汁 果物(りんご)	お菓子	バナナパン 牛乳
26	木	おにぎり	ちゃんぽん きゅうりのしらす和え 果物(オレンジ)	バナナ	人参ボンデ・ケイジョ スキムミルク
27	金	発芽玄米ごはん	とり天 ひじきの五目煮 かいわれのみそ汁 果物(バナナ)	食べるいりこ	みたらし団子 牛乳
28	土	発芽玄米ごはん	鮭のカップ焼き ほうれん草納豆和え 南瓜のみそ汁 果物(みかん)	牛乳	ラスク スキムミルク
30	月	発芽玄米ごはん	チキンチャップ マカロニサラダ ほうれん草のみそ汁 果物(キウイ)	お菓子	豆腐ドーナツ 牛乳
31	火	根菜カレー (発芽玄米)	春雨レタスサラダ ワンタンスープ 果物(オレンジ)	スキムミルク	バナナとココアのケーキ 牛乳



不足した緑黄色野菜を
補いましょう♪



年末年始でご馳走三味
だった胃腸をいたわりま
しょう♪

免疫力を高める食べもので風邪に負けない体づくり

ビタミンA

皮膚・のど・鼻の粘膜を
強くし、ウイルスの侵入
を防ぐ



ビタミンC

皮膚や血管、骨を丈夫に
保つコラーゲンの生成に不可欠



ビタミンE

免疫細胞の働きを
助ける



七草の風習は、中国伝来のもので、平安時代中期頃に始まったといわれています。日本でも1年の無病息災を祈ると同時に、新年の祝膳で弱った胃を休め、栄養のバランスを整えるために1月7日に七草粥を食べるようになりました。保育園では、1/6(金)に七草粥を提供します。

●春の七草に込められた意味●

せり・・・『競争に競り勝つ』
なずな・・・『撫でて汚れを取り除く』※ペンペン草と呼ばれる草
ごぎょう・・・『人形や仏体』※母子草と呼ばれる
はこべら・・・『繁栄がはびこる』
ほとけのざ・・・『仏の安座』
すずな・・・『神を呼ぶための鈴』※カブのこと

