

1月給食だより

輝 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。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしましょう。



七草

給食メニューの紹介

お正月の御馳走につかれた胃腸をおやすみさせて、不足しがちな冬場の栄養を青菜で補給する目的があり、1月7日に七草粥を食べる風習が定着しました。

お正月になると七草セットとして店頭に並び始めますが、もともとは7種の野菜を入れた粥や7種の穀物で作る粥を七草粥と呼んでいました。

春の七草が揃わなくても、身近な野菜を使ったお粥で七草粥を作ってみましょう。

新年の無病息災を願い、1月7日には七草粥を食べてみませんか？



ヨーグルト蒸しパン

- ・ ホットケーキミックス 150 g
- ・ 飲むヨーグルト 120 g
- ・ ヨーグルト 50 g



- ① 材料をすべて混ぜ合わせる。
- ② アルミカップに生地を流し込み、蒸し器で15分くらい蒸す。
- ③ 竹串を刺してみて、生地がついてこなかったら出来上がり。

1月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

		01日(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)	
昼					スパゲティナポリタン バナナ	
間					麦茶 お菓子	
		06日(月)	07日(火)	08日(水)	09日(木)	
昼	鮭のチーズ焼き ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	家常豆腐 もりもりサラダ すまし汁	クリームシチュー 大根サラダ りんご	豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ もずくスープ	鶏肉の唐揚げ ゴマドレサラダ 味噌汁	肉ごぼううどん バナナ
間	牛乳 ココア蒸しパン	麦茶 七草がゆ ごまめ	麦茶 フルーツヨーグルト	牛乳 スイートポテト	牛乳 チョコサンド	麦茶 お菓子
		13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	
昼		鯖の塩焼き はりはりなます 味噌汁	カレーうどん 胡麻マヨ和え りんご	麻婆豆腐 きゅうりとじゃこの酢の物 中華スープ	ハンバーグ 野菜のおかか和え 味噌汁	中華丼 バナナ
間		麦茶 芋ぜんざい	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 クッキー バナナ	麦茶 やきそば	麦茶 お菓子
		20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	
昼	ポークチャップ さつま芋サラダ すまし汁	厚揚げとかぼちゃの煮物 卵とわかめの酢の物 豚汁	鶏のマーレード焼き 小松菜サラダ コーンスープ	鮭のオーロラソース焼き もやしとひじきのごま和え 味噌汁	ハヤシライス チーズサラダ りんご	けんちんうどん バナナ
間	麦茶 うめとじゃこの混ぜご飯 ごまめ	麦茶 ミートソーススパゲティ	牛乳 りんごゼリー	牛乳 ピザトースト	牛乳 ホットケーキ	麦茶 お菓子
		27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
昼	豚マヨ炒め 和風サラダ 中華スープ	筑前煮 春雨の酢の物 味噌汁	キーマカレー ツナサラダ みかん	鯖のソース煮 納豆和え 味噌汁	鶏肉の利休焼き ひじきの炒り煮 味噌汁	
間	牛乳 ホイップクロワッサン	牛乳 やきいも	牛乳 人参ケーキ	麦茶 お好み焼き	麦茶 ヨーグルト	