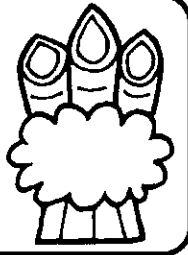


1月



給食たより

旭ヶ丘こども園

令和5年

月	火	水	木	金	土
2	3	4 鯖と玉葱のみそ煮 切り干し大根の煮物 わかめスープ 熱量 348kcal	5 カレーライス キャベツとりんごのサラダ もずくスープ 熱量 485kcal	6 七草あんかけご飯 ささみフライ、千切りキャベツ みそ汁(かぶ、しめじ) 熱量 452kcal	7 メンチカツ レタスサラダ みそ汁(えのき、長ネギ) 熱量 347kcal
		りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
		スキムミルク	牛乳	スキムミルク	牛乳
		桃まんじゅう	きなごマカロニ	ふかし芋	せんべい
9【成人の日】	10 わかめうどん 水菜とちくわのサラダ 熱量 385kcal	11 ★豆腐ハンバーグ★ スパサラダ キャベツと卵のスープ 熱量 389kcal	12 マーボー丼 マセドアンサラダ かき玉わかめスープ 熱量 448kcal	13 鮭のサクサクソテー ★春菊のごま和え★ 豚汁 熱量 394kcal	14 バラ大根 ちくわときゅうりのツナマヨ和え みそ汁(キャベツ、人参) 熱量 383kcal
	野菜ジュース	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
	麦茶	スキムミルク	牛乳	スキムミルク	牛乳
	チーズおにぎり	胚芽ロールパン	やみつきトースト	チーズケーキバー	せんべい
16 鶏肉と大根の煮物 ★小松菜とちくわの酢みそ和え★ みそ汁(白菜、ふのり) 熱量 318kcal	17 肉みそパグティ さつまいものヨーグルトサラダ きのこスープ 熱量 383kcal	18 手羽中の唐揚げ ポテトサラダ 冬野菜スープ 熱量 490kcal	19 三色納豆丼 高野豆腐のそぼろ煮 けんちん汁 熱量 439kcal	20【誕生会】 ごぼうとウィンナーのピラフ エビフライ、野菜スープ ブロッコリーと卵のサラダ 熱量 462kcal	21 鯖の塩焼き 引き昆布の煮物 せんべい汁 熱量 278kcal
野菜ジュース	牛乳	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
スキムミルク	スキムミルク	フルーチェ	牛乳	ヨーグルトムース	牛乳
ピザトースト	オレンジ風味のブラウニー		ピザまん		せんべい
23 豚肉とレンコンのゴマ味噌炒め 大根サラダ もずくのかき玉スープ 熱量 318kcal	24 肉ごぼううどん かぼちゃの甘煮 かぶときゅうりの浅漬け 熱量 361kcal	25 豆腐ハンバーグ スパサラダ キャベツと卵のスープ 熱量 389kcal	26 中華丼 春雨の酢の物 みそ汁(大根、なめこ) 熱量 435kcal	27 さんまの竜田揚げ 春菊のごま和え 具沢山だし活スープ 熱量 340kcal	28 ブルコギ 和風サラダ ニラ玉スープ 熱量 364kcal
野菜ジュース	牛乳	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
スキムミルク	フルーツヨーグルト	スキムミルク	牛乳	スキムミルク	牛乳
★ココアクッキー★		フレンチトースト	クリームパン	ドーナツ	せんべい
30 鶏肉と大根の煮物 小松菜とちくわの酢みそ和え みそ汁(白菜、ふのり) 熱量 318kcal	31 みそラーメン ポテトとブロッコリーのサラダ 熱量 419kcal	予定献立		◎毎日果物がつきます。 ◎(土)はおにぎりの日です。 (3・4・5歳児)	
野菜ジュース	牛乳	10時のおやつ(未満児)		◎★が新メニューです。 	
牛乳	スキムミルク	3時のおやつ			
チーズ蒸しパン	ハムサンド				

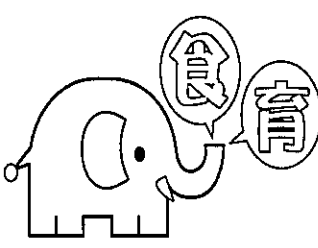
昔ながらの知恵
かぜに効く淡色野菜

ねぎ

にんにく

しょうが

ねぎやにんにくに含まれているにおい成分は殺菌作用があり、かぜ予防に役立ちます。また、ビタミンB₁(豚肉などに多い栄養素)と一緒にとると疲労回復に効果的。しょうがは体を温める作用があり、昔からしょうが湯などにして飲まれています。このようなかぜ予防を見直してみましよう。



すずな・すずしろ
春の七草

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざに、すずな(かぶ)とすずしろ(だいこん)を加えると春の七草になります。1月7日に七草がゆを食べて無病息災を願う風習は、古くから日本で行われてきました。このように昔から食べ継がれてきた七草は、これからも後世に伝えていきたい食文化の1つです。