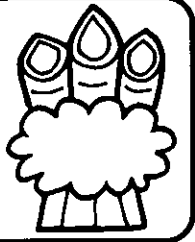


1月



給食たより

旭ヶ丘こども園

令和6年

月	火	水	木	金	土
		<p>予定献立</p>	<p>4 あぶたま丼 切り干し大根の煮物 みそ汁(わかめ、高野豆腐) 324kcal</p>	<p>5 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) 467kcal</p>	<p>6 ポークケチャップ マカロニサラダ みそ汁(キャベツ、人参) 337kcal</p>
		10時のおやつ(未満児)	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
		3時のおやつ	麦茶 きなこマカロニ	牛乳 ふかしさつま芋	牛乳 せんべい
8 【成人の日】	9 わかめうどん 水菜とちくわのサラダ 320kcal	10 鯖と玉葱の煮物 ひじきサラダ 具沢山だし活スープ 382kcal	11 ピピン丼 きゅうりとカニカマの酢の物 けんちん汁 394kcal	12 鶏もも肉の塩焼き スパサラダ 野菜スープ 334kcal	13 ホッケの塩焼き 引き昆布の煮物 みそ汁(えのき、豆腐) 308kcal
	野菜ジュース 牛乳 みそ蒸しパン	りんごジュース フルーチェ	野菜ジュース 牛乳 ピザまん	牛乳 りんごジュース ドーナツ	りんごジュース 牛乳 せんべい
15 バラ大根 白菜とベーコンのサラダ ★みそ汁(さつま芋、玉葱) 404kcal	16 肉みそスパゲティ キャベツとハムのサラダ チンゲン菜とえのきのスープ 414kcal	17 鮭の塩焼き 大根とベーコンの炒め煮 とり汁 347kcal	18 カレーライス 和風サラダ もずくスープ 462kcal	19 ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根の煮物 豚汁 359kcal	20 しゅうまい マカロニサラダ みそ汁(わかめ、豆腐) 317kcal
野菜ジュース スキムミルク フレンチトースト	飲むヨーグルト フルーツポンチ	りんごジュース スキムミルク 今川焼き	野菜ジュース 牛乳 ★かぼちゃのチーズケーキ	牛乳 スキムミルク ココアクッキー	りんごジュース 牛乳 せんべい
22 豚肉とレンコンのゴマ味噌炒め ちくわときゅうりのツナマヨ和え みそ汁(なめこ、豆腐) 367kcal	23 カレーうどん シーザーサラダ 413kcal	24 鶏の唐揚げ 小松菜のサラダ せんべい汁 415kcal	25 鶏みそそぼろ丼 きゅうりとカニカマの酢の物 冬野菜スープ 422kcal	26 【誕生会】 カラフルご飯 照り焼きチキン、スパサラダ キャベツと卵のスープ 459kcal	27 サバの塩焼き 引き昆布の煮物 みそ汁(キャベツ、豆腐) 311kcal
野菜ジュース 牛乳 チーズドック	飲むヨーグルト 麦茶 おにぎり	りんごジュース 牛乳 胚芽ロールパン	野菜ジュース スキムミルク カレーチースラスク	牛乳 ヨーグルトムース	りんごジュース 牛乳 せんべい
29 バラ大根 白菜とベーコンのサラダ みそ汁(さつま芋、玉葱) 404kcal	30 ちゃんぽん麺 ポテトとブロッコリーのサラダ 363kcal	31 ★鮭の竜田揚げ 水菜とちくわのサラダ みそ汁(豚肉、もやし) 419kcal	<p>◎毎日果物がつきます。</p> <p>◎(土)はおにぎりの日です。 (3・4・5歳児)</p> <p>◎★が新メニューです。</p>		
野菜ジュース スキムミルク アメリカンドック	飲むヨーグルト 牛乳 ハムサンド	りんごジュース フルーツヨーグルト			

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。

かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいのか?

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。
肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。
ごはん めん類 いも類 はちみつなど

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。
にんじん かぼちゃ ほうれんそう キウイフルーツ みかんなど