

日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
4	月	麦ごはん 豚肉と玉ねぎのカレー炒め 春雨のみそ汁	牛乳 パン缶	豆乳 ひじきのクッキー	牛乳・煮干しだし・合わせみそ・豚肉・調整豆乳・ひじき	精白米・麦・植物油・春雨・じゃが芋・いりごま・小麦粉・黒砂糖・ごま油	パン缶・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマトケチャップ・キャベツ・青ねぎ	豆乳・あられ
5	火	ツナごはん 豆腐とチーズの卵焼き トマト 白菜とベーコンのスープ	牛乳 ウエハース	スキムミルク 米粉のココアケーキ	牛乳・ツナ缶・鶏卵・木綿豆腐・プロセスチーズ・ベーコン・鳥がらだし・脱脂粉乳・絹ごし豆腐	ウエハース・精白米・麦・植物油・さつま芋・米粉・黒砂糖・砂糖・片栗粉・粉糖	玉ねぎ・人参・トマトケチャップ・トマト・白菜・小松菜	豆乳・クワッパ(5日) 豆乳・バナナ(19日)
6	水	食パン ポトフ トマトとわかめのサラダ	牛乳 チーズ	ラッシー みかん かりんとう	牛乳・プロセスチーズ・牛肉・鳥がらだし・コンソメ・カットわかめ・脱脂粉乳・ドリンクヨーグルト	食パン・じゃが芋・三温糖・植物油・ごま油・かりんとう	キャベツ・玉ねぎ・人参・大根・セロリー・コーンホール・トマト・きゅうり・みかん	豆乳・パン缶
7	木	麦ごはん 清汁 煮魚 れんこんサラダ	牛乳 いちご	お茶 七草粥	牛乳・木綿豆腐・煮干しだし・さば・米みそ・鶏肉・油揚げ	精白米・麦・三温糖・マヨネーズ・すりごま	いちご・玉ねぎ・青ねぎ・しょうが・さやいんげん・れんこん・きゅうり・人参・七草・白菜・大根	豆乳・米粉パン
8	金	麦ごはん みそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き サラダ菜 小松菜とちくわの炒め物	牛乳 バナナ	お茶 芋ぜんざい	牛乳・塩わかめ・煮干しだし・合わせみそ・鶏肉・粉チーズ・ちくわ・あずき	精白米・麦・パン粉・植物油・マヨネーズ・すりごま・ごま油・さつま芋・三温糖	バナナ・大根・パセリ・玉ねぎ・マッシュルーム缶・サラダ菜・小松菜・人参	豆乳・みかん
9	土	きのこのスープパグティ りんご	豆乳 もも缶	ぶどうジュース 丸ボーロ	豆乳・ベーコン・脱脂粉乳・コンソメ	スパゲティ・植物油・マーガリン・小麦粉・丸ボーロ	もも缶・えのきたけ・玉ねぎ・しめじ・人参・パセリ・りんご・ぶどうジュース	
25	月	麦ごはん 鶏肉と大根のカレーじゃよう煮 三平汁	牛乳 りんご	飲むヨーグルト 豆腐ドーナツ	牛乳・鶏肉・鮭・昆布だし・脱脂粉乳・合わせみそ・ドリンクヨーグルト・絹ごし豆腐	精白米・麦・三温糖・植物油・ホットケーキミックス・揚げ油・粉糖	りんご・大根・人参・すじなし・いんげん・玉ねぎ・キャベツ・青ねぎ	豆乳・サブレ
12	火	麦ごはん がんもどきの中華風うま煮 もずくスープ	牛乳 バナナ	スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳・がんもどき・鶏卵・もずく・かつお・昆布だし・脱脂粉乳・米みそ	精白米・麦・植物油・ごま油・中華スープの素・三温糖・片栗粉・小麦粉・黒砂糖	バナナ・人参・たけのこ・セロリー・さやいんげん・乾しいたけ・しいたけだし・えのきたけ・青ねぎ	豆乳・りんご
13	水	麦ごはん 魚の竜田揚げ レタス 五目みそ汁	牛乳 みかん	スキムミルク ふかし芋	牛乳・さば・油揚げ・煮干しだし・合わせみそ・脱脂粉乳	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・さつま芋	みかん・しょうが・レタス・白菜・しめじ・ごぼう・人参・青ねぎ	豆乳・米粉パン
28	木	食パン ビーフシチュー カリフラワーとブロッコリーのサラダ	牛乳 せんべい	スキムミルク 豆乳ゼリー	牛乳・牛肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・ロースハム・豆乳・寒天	せんべい・食パン・じゃが芋・マーガリン・ドミグラスソース・ビーフシチューの素・三温糖・ごま油	玉ねぎ・人参・グリーンピース・トマトケチャップ・トマトピューレ・カリフラワー・ブロッコリー・ブルーベリージャム	豆乳・もも缶
15	金	麦ごはん 清汁 魚の香味焼き トマト ほうれん草と卵のソテー	牛乳 もも缶	豆乳 米粉のココアケーキ	牛乳・煮干しだし・白身魚・鶏卵・ベーコン・調整豆乳・生クリーム	精白米・麦・白玉麩・三温糖・ごま油・植物油・カステラ	生しいたけ・青ねぎ・しょうが・にんにく・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・いちご	豆乳・パイ
16	土	味噌ラーメン ヨーグルト	豆乳 キウイフルーツ	ぶどうジュース みかん ビスケット	牛乳・焼き豚・鶏卵・米みそ・鳥がらだし・ヨーグルト	中華めん・すりごま・中華スープの素・ごま油・ビスケット	キウイフルーツ・もやし・人参・青ねぎ・しょうが・みかん・ぶどうジュース	
21	木	麦ごはん 清汁 煮魚 れんこんサラダ	牛乳 いちご	スキムミルク 炒めそば	牛乳・煮干しだし・さば・米みそ・脱脂粉乳・豚肉	精白米・麦・白玉麩・三温糖・マヨネーズ・すりごま・中華めん・植物油・中華スープの素	いちご・えのきたけ・青ねぎ・しょうが・さやいんげん・れんこん・きゅうり・人参・キャベツ・玉ねぎ・乾しいたけ・トマトケチャップ	豆乳・せんべい
14	木	2色おにぎり(ひじき・しゃけ) 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 小松菜としらすのごま和え ワンタンスープ トマト りんご	牛乳 せんべい	りんごジュース 饅頭	牛乳・鮭フレーク・白身魚・しらす・チーズ・米みそ・豚ひき肉・鶏ひき肉・脱脂粉乳・小豆	せんべい・精白米・パン粉・すりごま・マヨネーズ・三温糖・植物油・ワンタンの皮・中華スープの素・小麦粉	人参・玉ねぎ・えのきたけ・コーンホール・しめじ・小松菜・たけのこ・レタス・りんご・りんごジュース	豆乳・もも缶

☆ 七草がゆで無病息災☆


1月7日は「人日の節句」です。この日の朝に食べる縁起食が「七草がゆ」です。寒さに負けない青菜の生命力にあやかるといって春の七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずしろ、すずな)は生き生きとした青菜のまま冬を越すのが特徴です。また、年末年始のごちそうで疲れた胃の調子も整えてくれます。保育園でも、1月7日の15時おやつに七草粥がです。



1月の旬の食材
白菜・小松菜・大根・ブロッコリー・カリフラワー
みかん・いちご・ぶいなど...

風邪には消化のよい食事を☆

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにして、少量の水を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや粥などでもOKです☆



みかんの周りについている白い筋、皆さんは取り除いて食べますか？実はこの筋には便秘解消のペクチンや血圧上昇に關与するヘスピリンなど意外に栄養が含まれています☆

