



月	火	水	木	金	土
<p><1月の食文化></p> <p>七草がゆ(1月7日)・・・七草を食べ、お正月のお祝い膳で弱った胃を休ませ、一年間無病息災で過ごせると言われています。</p> <p>鏡開き(1月11日)・・・お正月にお供えとした鏡開きを小づちや手で割りほくし、「運を開く」という意味があり、丈夫で長生きできるとも言われています。</p> <p>ホームページ保育園こども給食室より</p>			<p>4日(木)・5日(金)・6日(土)</p> <p>給食休み</p> <p>食材納品が困難なため</p> <p>お弁当</p> 		
<p>8 成人の日</p> 	<p>9 白身魚の煮付け 和風スパゲッティ パイン缶</p> <p>ホットカルピス ビスケット</p>	<p>10 おもちゃつき会 厚揚げの炒め煮 キャベツのごまマヨ和え 黄桃缶</p> <p>牛乳 クッキー</p>	<p>11 春巻き 野菜のお浸し 人参シリシリ コンソメスープ キウイ</p> <p>牛乳 せんべい・小魚</p>	<p>12 松風焼き ひじきの煮物 バナナ</p> <p>牛乳 ビスケット</p>	<p>13 ハヤシライス わかめサラダ 黄桃缶</p> <p>牛乳 クッキー</p>
<p>15 はんぺんのチーズ カレー焼き ミックスベジタブル 五目煮豆 プルーン</p> <p>牛乳 もちもちドーナツ</p>	<p>16 親子煮 三色和え パイン缶</p> <p>牛乳 せんべい</p>	<p>17 お誕生会 (完全給食の日)</p>  <p>白ごはんなし</p>	<p>18 メカジキのみぞれ煮 ベーコンポテト 黄桃缶</p> <p>牛乳 クッキー</p>	<p>19 すき焼き風煮 ほうれん草のバター炒め キウイ</p> <p>ホットヨーグルト せんべい</p>	<p>20 ポークチャップ ツナサラダ プルーン</p> <p>牛乳 ビスケット</p>
<p>22 食育の日(ゆり組) 鶏肉のトマト煮 きんぴらごぼう 生みかん</p> <p>牛乳 サラダクレープ</p>	<p>23 ひじき入り卵焼き 青菜のおかか和え オニオンスープ 黄桃缶</p> <p>牛乳 せんべい・小魚</p>	<p>24 クリームシチュー じゃこサラダ バナナ</p> <p>麦茶 焼きおにぎり</p>	<p>25 八宝菜 マーボー春雨 キウイ</p> <p>牛乳 クッキー</p>	<p>26 鮭のムニエル こぶき芋 大根のかにあんかけ プルーン</p> <p>牛乳 ビスケット</p>	<p>27 給食休み</p> <p>ことり保育園の おゆうぎ発表会のため</p> 
<p>29 とりカツ ポイルブロッコリー 中華風サラダ 黄桃缶</p> <p>麦茶 すいとん</p>	<p>30 さばの味噌煮 野菜炒め すまし汁 キウイ</p> <p>牛乳 ビスケット</p>	<p>31 れんこんハンバーグ スティック煮 切干大根の煮物 生みかん</p> <p>麦茶 ヨーグルト</p>	<p>冬が旬の野菜には、根菜(ごぼう・人参・大根・れんこん・生姜等)小松菜・白菜・ねぎなど、体を温める作用があります。根菜類には、水分が少なく、ビタミンC・ビタミンE・鉄分が多く含まれています。寒さに負けない身体を作り、身体の内側から温めてみましょう。</p> <p>「保育園の食事&健康だより」より</p>		

1月のお誕生会

<1月17日(水)>

- 鮭ごはん
- ミートボール
- ブロッコリーサラダ
- 根菜スープ
- 生みかん
- 牛乳
- ロールケーキ

ちゅうりっぷ組、もも組

たんぼほ組の
午前のおやつと主食

月	牛乳	せんべい	ごはん
火	牛乳	ビスケット	ごはん
水	牛乳	クッキー	ごはん
木	牛乳	せんべい	ごはん
金	牛乳	ビスケット	ごはん
土	牛乳	クッキー	ごはん

1月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
未満児	513kcal	20.2g	15.0g	1.6g
	(500kcal)	(20.0g)	(14.9g)	(1.5g)
以上児	415kcal	21.9g	17.5g	2.1g
	(375kcal)	(20.0g)	(17.0g)	(2.1g)

◆()内は目標値になります。
未満児は給食(主食を含む)と午前・午後のおやつ
の栄養価で、以上児は給食(主菜・副菜のみ)と
午後のおやつ(給食)の栄養価になります。