

21 水	昼食	ご飯 大豆の五目煮 春雨の酢の物 フルーツ	米 板こんにゃく、油、砂糖 春雨、砂糖	さつま揚げ、鶏肉、水煮大豆、こんぶ 玉ねぎ、人参、ごぼう、いんげんまめ、干しいたけ きゅうり、人参、コーン フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	チュロス 牛乳	ホットケーキミックス、米粉、油、砂糖、グラニュー糖	絹ごし豆腐 牛乳	
22 木	昼食	ご飯 鮭の黄金焼き レバニラ炒め 生揚げのみそ汁 フルーツ	米 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	鮭、とろけるチーズ 鶏レバー 生揚げ、みそ、いりこ	人参 玉ねぎ、人参、ニラ、生姜 玉ねぎ、人参、葉ねぎ フルーツ
	午後おやつ	フルーツサンド 牛乳	ロールパン、ホイップクリーム	牛乳	塩 しょうゆ、みりん
23 金	昼食	ポークカレー マカロニサラダ フルーツ	じゃがいも、油 マカロニ、マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ、人参、グリンピース キャベツ、人参、きゅうり、コーン フルーツ
	午後おやつ	お誕生日ケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、ホイップクリーム、砂糖、油	牛乳	カレールウ、コンソメ 酢
24 土	昼食	豆乳タンタンメン ワインナー フルーツ	中華麺、ごま、ねりごま、ごま油、砂糖	豚ひき肉、水煮大豆、豆乳 ワインナー	玉ねぎ、人参、生姜、チングン菜 フルーツ
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子		だしの素、中華だし、砂糖、しょうゆ
26 月	昼食	ご飯 千草焼き 中華サラダ フルーツ	米 油、砂糖 じゃがいも、ごま油、砂糖	卵、牛ひき肉 ハム、わかめ	玉ねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ トマト、きゅうり フルーツ
	午後おやつ	ビスキュイトースト 牛乳	食パン、ホットケーキミックス、砂糖、バター	牛乳 牛乳	塩 酢、しょうゆ
27 火	昼食	ご飯 白身魚のポテト衣焼き ほうれん草の白和え みそ汁 フルーツ	米 じゃがいも、小麦粉 板こんにゃく、砂糖、ごま	白身魚 木綿豆腐 みそ、いりこ、油揚げ	パセリ ほうれん草、人参、しいたけ かぼちゃ、玉ねぎ、葉ねぎ フルーツ
	午後おやつ	ココアプリン いりこ	ココアプリンの素	牛乳 いりこ	塩 塩、しょうゆ
28 水	昼食	ご飯 吉野煮 小松菜のごま和え フルーツ	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉 すりごま、砂糖	生揚げ、鶏もも肉 しらす干し	大根、人参、いんげんまめ 小松菜、人参 フルーツ
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	クラッカー、いちごジャム	スライスチーズ、ハム 牛乳	しょうゆ、だしの素 しょうゆ
29 木	昼食	ご飯 クラムチャウダー キャベツとコーンのサラダ フルーツ	米 じゃがいも、油 油、砂糖	牛乳、あさり、スキミルク、ベーコン ハム	玉ねぎ、人参、パセリ キャベツ、コーン フルーツ
	午後おやつ	コンソメポテト 牛乳	フライドポテト、油	牛乳	コンソメ、塩
30 金	昼食	ご飯 白身魚のオーロラソース 豚汁 フルーツ	米 パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ 里芋、板こんにゃく	白身魚 豚肉、みそ	大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ
	午後おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト	ケチャップ、塩
31 土	昼食	ひじきスパゲティ コンソメスープ フルーツ	スパゲティ、バター	ベーコン、ツナ、ひじき わかめ	しめじ、人参、ごぼう、葉ねぎ 玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳	めんつゆ コンソメ、塩

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

○の日は幼児組はスプーンを持って来てください。



### 1月の食育活動

- 6日 キャベツを切ってスープを作ろう…ひまわり組
- 7日 七草おむすび作り…幼児組・たんぽぽ組
- 19日 豆腐を切ってみそ汁を作ろう…すみれ組
- 19日 かぶに触れよう…すみれ組・乳児組
- 20日 かぶを切ってスープを作ろう…ゆり組
- 28日 クラッカーサンド作り…たんぽぽ組・幼児組

### 食の言葉遊び ひみこのはがいーぜ

よく噛んで食べることは食事の基本であり、全身の健康にとても良い事です。噛むことの効用を表す言葉に【ひみこのはがいーぜ】があります。

- 「ひ」は肥満を防ぐ
- 「み」は味覚の発達
- 「こ」は言葉の発音がはっきり
- 「の」は脳の発達
- 「は」は歯の病気を防ぐ
- 「が」はがんを予防する

### 給食レシピ【ブロッコリーの塩炒め】

#### (材料 4人分)

- ・ ブロッコリー…100 g (食べやすい大きさ)
- ・ しめじ…1/2 p (じくを取ってほぐす)
- ・ キャベツ…80 g (短冊切)
- ・ 人参…20 g (千切り)
- ・ コーン…20 g
- ・ 油…大1
- ・ 中華だし…8 g

#### (作り方)

- ① 材料をそれぞれ下処理し、ブロッコリーはレンジで固めに加熱しておく。
- ② 鍋に油をひき、材料を炒め味付けをして完成。



ビタミンC、葉酸が豊富なブロッコリー。水に栄養が溶けやすい食材なので蒸したりレンジ加熱にすれば栄養の損失が少ないです。スープにすれば溶けだした栄養も取れます！