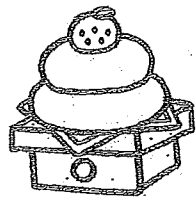


1月の給食だより

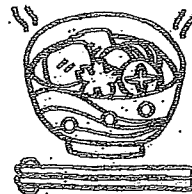
令和2年1月1日 めばえのいわ保育園

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
					牛丼・ペイドリ芋・みそ汁(なめこ) ☆牛肉 たまねぎ にんじん 長ねぎ 精白米 ☆さといも ☆なめこわかめ たまねぎ にんじん お菓子・牛乳 ☆お菓子 ☆普通牛乳
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
野菜カレー・コーンサラダ 豆乳スープ ☆豚肉 にんじん たまねぎ ジャがいも グリンピース 普通牛乳 精白米 カレールウ ☆コーン キヤベツ にんじん ☆たまねぎ こまつな にんじん おなしめじ 豆乳	七草粥・赤魚の煮付け みそ汁(豆腐) ☆精白米 ☆赤魚 ☆大根 人参 玉ねぎ 豆腐 油揚げ ☆ねぎ	ご飯・豚肉ときのこの炒め物 ブロッコリーのおかか和え みそ汁(かぼちゃ) ☆精白米 ☆豚肉 にんじん ほうれんめじ えのきたけ ☆ねぎ ☆ブロッコリー にんじん かつおぶし ☆にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ	ご飯・さばの味噌煮・ひじきとほうれん草のサラダ すまし汁(はくさい) ☆精白米 ☆さばしょうが ☆ひじき ほうれん草 にんじん ごま ☆はくさい 油揚げ ねぎ にんじん	ご飯・健康ふりかけ・干草焼・里芋の土佐煮 すまし汁(キヤベツ・あげ) ☆精白米 ☆あおのり いりごましめじ 干し ☆鶏卵 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ グリンピース ☆さといも かつお節 ☆キヤベツ たまねぎ にんじん 油揚げ	焼きうどん・小松菜と油揚げの煮びたし みそ汁(かぶ) ☆うどん 豚肉 にんじん もやし ピーマンのり ☆こまつな 油揚げ にんじん ☆かぶ にんじん たまねぎ
ジャムサンド・牛乳 ☆食パン いちごジャム ☆普通牛乳	みかん・田作り・牛乳 ☆みかん ☆普通牛乳 ☆田作り ごま	蒸しパン(レーズン)・牛乳 ☆ホットケーキミックス粉 普通牛乳 鶏卵 レーズン ☆普通牛乳	マカロニきなこ・バナナ・牛乳 ☆マカロニ きな粉 いりごま ☆バナナ ☆普通牛乳	フルーツヨーグルト ☆プレーンヨーグルト バナナりんご みかん	きなこおにぎり・牛乳 ☆精白米 きな粉 いりごま ☆普通牛乳
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
成人の日	ロールパン・さつまいものシチュー 玉子サラダ・バナナ ☆ロールパン ☆さつまいも 鶏肉 普通牛乳 たまねぎ にんじん シチュールウ グリンピース ☆鶏卵 きゅうりにんじん ☆バナナ 塩昆布おにぎり・牛乳 ☆精白米 塩昆布 ☆普通牛乳	ご飯・鱈の白みそ焼き・ほうれん草の磯和え すまし汁(鮎・わかめ) ☆精白米 ☆さむら ☆ほうれん草 にんじん あおのり キヤベツ ☆親世ふわかめ たまねぎ にんじん	ご飯・ポークビーンズ・ブロッコリーサラダ かきたま汁 ☆精白米 ☆大豆 豚肉 にんじん たまねぎ グリンピース ☆ブロッコリー にんじん ☆鶏卵 にんじん たまねぎ こまつな	ご飯・鮭の西京焼き・ポテトサラダ すまし汁(豆腐) ☆精白米 ☆さけ ☆じゃがいも にんじん きゅうり コーン ☆豆腐 にんじん たまねぎ	ご飯・肉じゃが・酢の物・みそ汁(切干大根) ☆精白米 ☆にんじん たまねぎ 豚肉 ジャがいも グリンピース ☆きゅうり わかめ にんじん いりごま ☆切干しだいこん にんじん 油揚げ ねぎ
	豆乳わらび餅・牛乳 ☆豆乳 きな粉 ごま ☆普通牛乳	さつまいもケーキ・牛乳 ☆ホットケーキミックス さつまいも 普通牛乳 鶏卵 ☆普通牛乳	ピザトースト・牛乳 ☆食パン プロセスチーズ コーン ☆普通牛乳	りんごゼリー・牛乳 ☆りんご ジュース 寒天 りんご ☆普通牛乳	



新年あけまして
おめでとうございます

お正月は、御家族そろってお節料理やおもちなどの美味しい料理に囲まれて新年を迎えられると思います。
今年も子ども達がお正月の喜びを感じ、元気な毎日を過ごすように給食作りに励みたいと思います。
今年もよろしくお願ひ申し上げます。



七草粥

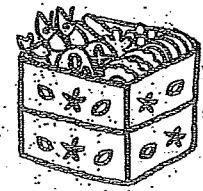
「セリ・ナスナ・コギョウ・ハコバラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」は春の七草です。七草は、早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うと言われていました。
また、お正月疲れが出始めた頃の胃腸の回復にもちょうど良い食べ物です。
保育園では7日に七草粥を予定しています。

20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
ご飯・白身魚のあんかけ・きのこスープ ★精白米 ★メルルーサ ビーマンにんじんたまねぎしいたけ ★ほんしめじえのきたけたまねぎにんじんねぎ 豆乳	ご飯・春雨の中華炒め・中華サラダスープ 煮玉子 ★精白米 ★緑豆はるさめ 豚肉にんじんビーマン しいたけ ★レタス たまねぎ ごまにんじん ★鶏卵	ご飯・厚揚げの生姜煮 ひじき・ほうれん草のサラダ・豚汁 ★精白米 ★生揚げしゅうがねぎ ★ひじきほうれん草にんじんいりごまキャベツ ★豚肉だいこんさといもこんにゃく ねぎ	ご飯・鶏肉の塩麹焼き・ツナの酢の物 すまし汁(エノキ) ★精白米 ★鶏肉 ★キャベツにんじんわかめツナ缶 きゅうりごま ★えのきたけたまねぎにんじんねぎ	ご飯・ぶりの煮つけ・小松菜のおひたし みそ汁(かぼちゃ) ★精白米 ★ぶり ★ごまつなにんじんのきたけかつお節 ★にんじんたまねぎかぼちゃねぎ	わかめごはん・高野豆腐の卵とじ・こぶきいも みそ汁(きゅうり) ★精白米わかめいりごま ★凍り豆腐鶏卵にんじんしいたけきんぎょ ★じゃがいもあおのり ★にんじんたまねぎキャベツねぎ
ポップコーン・ブルーベリー牛乳 ★ポップコーン ★普通牛乳 ★干しブルーベリー	おしいも・牛乳 ★さつまいも ★普通牛乳	きなこ団子・牛乳 ★白玉粉 木綿豆腐きなごま ★普通牛乳	おからバナナケーキ・牛乳 ★おからバナナ 薄力粉 鶏卵 普通牛乳 ★普通牛乳	玄米クッキー・ヤクルト ★玄米フレーク 薄力粉 普通牛乳 ★乳酸菌飲料	きなこ豆・みかん・牛乳 ★大豆きなごま いりごま ★普通牛乳 ★みかん
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
ご飯・鮭の胡麻味噌焼・すまし汁(豆腐) ブロッコリーサラダ ★精白米 ★さけごま ★ブロッコリーにんじん ★木綿豆腐にんじん たまねぎ	ご飯・筑前煮・納豆・みそ汁(大根) ★精白米 ★鶏肉にんじんごぼうこんにゃく きんぎょいんげん ★納豆 ★だいこんにんじん油揚げねぎ お菓子・チーズ・りんご・牛乳 ★お菓子 ★チーズ ★りんご ★普通牛乳	ご飯・魚のマヨ味噌焼き・野菜ソテー すまし汁(エノキ) ★精白米 ★メルルーサ ★たまねぎほうれん草にんじんバター コーン キャベツ もやし ★えのきたけたまねぎにんじん きなこクッキー・牛乳 ★きな粉 薄力粉 バターごま ★普通牛乳	ご飯・豚のカレーピカタ・さつまいもサラダ ミネストローネ ★精白米 ★豚肉 鶏卵 ★さつまいもキャベツにんじん ★にんじんたまねぎキャベツ トマトジュース コーン アンコサンド・牛乳 ★食パンこしあん ★普通牛乳	ご飯・カレーのあんかけ キャベツのゆかり和え・すまし汁(なめこ) ★精白米 ★かすい ★キャベツにんじん ゆかり ★なめこたまねぎにんじん豆腐 じゃがいものお焼き・牛乳 ★じゃがいもツナ缶 コーン ★普通牛乳	

おせち料理の意味

縁起の良いおせち料理を紹介します。

家族で新年を迎えた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を始めましょう！



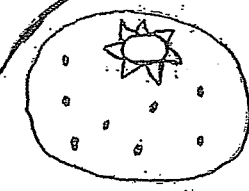
「黒豆」マメに働く。の語呂合わせより、元気に働けますように。

「田作り」イワシを田んぼの肥料にしたところ、豊作になったことから、田を作ることになみ「田作り」と呼ばれるようになりました。そのため、「五穀豊穡」の象徴とされています。

「れんこん」れんこんには複数の穴が空いていて、向こう側が見通せることから、「将来の見通しが良い」と縁起を担いでいます。

「里芋」土から掘り起こした時に、親芋の下に小芋、小芋の下に孫芋とたくさん出てくる様子から、「子孫繁栄」も願って食されます。

みかん



秋から冬にかけて収穫されるみかん。

みかんにはビタミンCが沢山含まれています。ビタミンCには免疫力を高め、細菌やウイルスからの抵抗力を付ける働きがあり、風邪などの病気予防に効果が期待できます。また鉄分の多い食品とビタミンCと一緒に摂ると、鉄分の体内への吸収率が高まると言われています。手軽に食べることができるみかん。毎日食べたいですね。