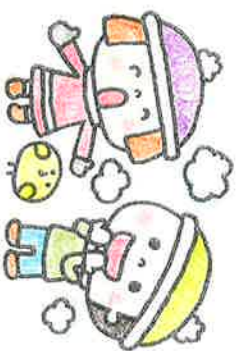


1月の献立



令和4年

同仁東保育園

日曜日	副食	食	主食	主な食材	3才未満児 午前間食	全児童 間食	
1日							
2日月							
3日							
4日	野菜	カレー・牛乳・フルーツ	和え	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・パプリカ・豚肉・みかん	たべっこ動物・牛乳	今川焼き・麦茶
5日	木	アジフライ・ブロッコリー・トマト	のっぺい汁	なめし	鶏・大根・人参・ねぎ・厚揚げ・里芋	ゴラスティック・牛乳	ソノール・せんべい
6日	金	五目うま煮	井・もみづけ・味噌汁	ごはん	キャベツ・玉葱・人参・大根・胡瓜・豚肉	ブチ・牛乳	ジャムスコン・牛乳
7日	土	おにぎり	(わかめ・鮭)・バナナ	豚汁	大根・人参・白米・ねぎ・豚肉・わかめ	せんべい・牛乳	梅クリームパン・牛乳
8日							
9日							
10日	火	けんちんうどん	大・学	芋	うどん	うど	ん
11日	水	肉豆腐・酢の物	味噌汁	ごはん	大根・人参・白米・ねぎ・豚肉・蓮華芋	クラッカー・牛乳	しらすトースト・牛乳
12日	木	ホッケ・ひじき煮	枝豆・トマト	味噌汁	ごはん	豆・大根・玉葱・人参・白米・胡瓜・豚肉	ハーベスタ・牛乳
13日	金	具だくさんの卵焼き	・マカロニサラダ	野菜の中華スープ	のりごはん	ホッケ・白米・人参・もやし・豆腐・法蓮草	昆布・牛乳
14日	土	たぬきうどん	バナナ	うどん	卵・玉葱・豚肉・人参・胡瓜・ハム	マリービスクット・牛乳	ホットケーキ・牛乳
15日					白米・もやし・人参・わかめ・鶏肉・揚げ玉	せんべい・牛乳	バナナクリームパン・牛乳
16日	月	タコライス	・みかん	和風ポトフ	ごはん	豚肉・玉葱・キャベツ・トマト・大根・白米	クッキー・牛乳
17日	火	肉団子(甘酢)	・キャベツ	サラダ	・南瓜	のシチュー	・牛乳
18日	水	水炊き	・焼売	・チヌ	わかめごはん	じゃム&マ&マ&マ	ごは
19日	木	竹輪の磯部揚げ	・もやし	サラダ	味噌汁	白米・水菜・大根・人参・鶏肉・豚肉	バナナ
20日	金	タンポリーチ	キン・スパゲティ	・サラダ	・コンソメ	スープ	ごは
21日	土	ミートソース	スパゲティ	・バナナ	野菜スープ	キャベツ・玉葱・人参・しめじ・豚肉・鶏肉	せんべい・牛乳
22日							
23日	月	ハヤシライス	・牛乳	・ミモザ	サラダ	ごは	ん
24日	火	具だくさん味噌ラーメン	・チキン	ナゲット	・枝豆	中華	麺
25日	水	すみれリクエスト	鶏のから揚げ	・ブロッコリー	・みかん	豚汁	ごは
26日	木	鯛のしょうが煮	・ポテト	サラダ	・具だくさん	汁	ごは
27日	金	中華丼	・杏仁豆	腐味噌	汁	ごは	ん
28日	土	野菜たっぷり	きつね	うどん	・バナナ	うどん	ごは
29日							
30日	月	きのこのカレー	・牛乳	・ツナ	サラダ	ごは	ん
31日	火	中華風	うどん	・薩摩	芋の天ぷら	うどん	ごは

「まごわやさしい」知っていますか？

新しい年になりましたね。本年もどうぞよろしくお願ひします。
みなさんゆつくり年末年始を過ごすことができましたか？中には、ちよつと体調を崩していた方もいるかもしれません。寒さや、乾燥に加え、自らが疲れていたたり睡眠不足だと、免疫力も低下して風邪をひきやすくなってしまいます。今年も楽しく元気に過ごすためにも、体を丈夫にして毎日を送りたいものです。

ところで、「まごわやさしい」という言葉、聞いたことがありますか？

これは、日本の伝統的な食材を頭文字で表しています。私たちの体に合っている食べ物なので、毎日でも積極的に摂取していきたい食材ですね。

ま=豆 ご=ゴヤ わ=わかめ(海藻) や=野菜 さ=魚 しい=しいたけ(きのこ類)
なんですが・・・ご家庭ではどうでしょう？

子どもたちは、温かいお味噌汁が大好きです。この汁物の中に、海藻やきのこを入れたり、ふりかけとして、しらすを使ったり、野菜のお浸しなどにゴヤを少しふつてみたりと、意識してほんの少しずつでも食材を使ってみてはいかがでしょうか？

あとは、よく寝て、食べて、動いて、笑って過ごすことが、自らの免疫力をアップします。今年も元気に1年のスタートをしましょう！みなさんが、今年1年健康に楽しく過ごせますように。

3歳未満児	エスルギー	たんばく質
	455kcal	15.8g
3歳以上児	631kcal	22.0g

都合により、献立が変更になることがあります。

真冬の朝はほんのひと工夫

寒い朝、体を温めて、元氣よく1日のスタートを切るためには、朝ごはんがとても大切。温かいごはんは具だくさんのみそ汁は、最高の組み合わせです。米はエネルギーとして燃えやすく、持続力があり、脂肪が少なく添加物もない食材です。これに具だくさんのみそ汁を組み合わせることで、たんばく質、ビタミン、ミネラルがとれ、栄養バランスもよくなります。パン食の場合も、いもや野菜を入れた具だくさんスープなら栄養満点。前日の夜に具を切っておくと便利です。

「早弁は、あたたかい食事をするし、お茶も温もあげてくれてホカホカ 元氣になります。」