



1がつ おたのしみメニュー

平成27年度 はぎわらみなみほいくえん

さむさにまけないしょくじをしよう

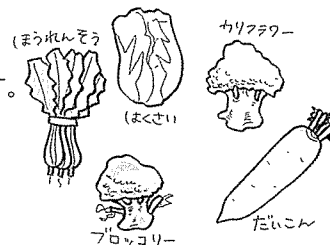
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
〈自由登園〉 出席される方は お弁当をお願いします。	〈自由登園〉 出席される方は お弁当をお願いします。	みかん れんこんチップス キャベツサラダ カレー ライス	りんご やきざかな(さば) せいようなます ごはん しらたま そうに	ミニフィッシュ あげぎょうざ おひたし ちゃんぽん めん
		ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう スティックパン
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
せいじんのひ くらまめ かまぼこ のり	バナナ まつかぜやき ちゅうかあえ ふくわらい ごはん すまし じる	みかん さかなのおろしかけ ほうれんそうとハムのサラダ むぎ ごはん みそしる	りんご かぼちゃココットやき チップスサラダ スープ スパゲティ	パイナップル チキンナゲット キャベツのかおりあえ 発芽玄米 ごはん かんとうに
	ぎゅうにゅう せんべい	ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう にくまん	ぎゅうにゅう いもけんぴ
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
りんご ミートローフ かみかみサラダ むぎ ごはん コンソメ スープ	チーズ ホタテフライ ブロッコリーサラダ ロール パン ミネスト ローネ	《たんじょうかい》いちご とりにくのカレーやき ジャーマンポテト さけわか ごはん すまし じる	みかん さわらのさいきょうやき ほうれんそうごまあえ 発芽玄米 ごはん ごもく じる	バナナ ぶたにくのしょうがやき だいこんサラダ ごはん みそしる
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう きなこだんご	ぎゅうにゅう カットケーキ	ぎゅうにゅう あまなっとうむしパン	ジョア ビスケット
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
オレンジゼリー いそべあえ ちゅうか どんぶり コーン スープ	りんご さけのみそマヨやき きりほしだいこんにももの むぎ ごはん すまし じる	バナナ チヂミ はくさいサラダ にこみ うどん	《年少親子給食》みかん とりにくとポテトのあげは ほうれんそうナムル 発芽玄米 ごはん ワンタン スープ	プルーン ようふうオムレツ グリーンサラダ ごはん みそしる
ぎゅうにゅう マドレーヌ	まめびよ(ココア) ビスコ	ぎゅうにゅう ピザトースト	ぎゅうにゅう かりんとう	ヨーグルト

※都合により献立の内容が変わることがあります。

~しっかり食べて、よく遊んで、よく眠る~

風邪にまけない!!

寒くなると体力が低下して、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。
今の季節には、実はビタミンが多い食材が旬を迎えます。
旬の白菜や大根、ほうれん草やにんじんなど、煮込み料理に最適です。
いつもの食卓に旬のものを盛り込んで、体の中から温めてみて下さい。



1月28日(木)

年長児は園外保育のため
園で弁当を準備します。
水筒(お茶)・はしを
持ってきてください。



食育だより

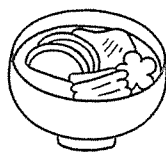
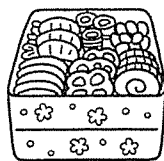
平成28年1月

萩原南保育園

新しい年のほじまりに

新年を迎え、子どもたちにとって食の環境が良くなる一年でありますように！

年末年始は、日本の食文化に触れる機会が多いですね。人々が育んできた行事と行事食を子どもたちに大切に伝えていきましょう。



おせち料理

お正月に、大漁・豊作を願い、自然への恵みに感謝して食べた「節供料理」がおせち料理の始まり。重箱に詰める料理や素材は子孫繁栄や豊作の祈願、無病息災を願うなど、それぞれが意味を持っています。

七草かゆ

1月7日の朝に七草を入れたおかゆを食べると一年病気をしないとされています。お正月にごちそうで疲れた胃腸をいたわります。

1月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物	kcal	g	g	g	
6	水	カレーライス・キャベツサラダ れんこんチップス・みかん	精白米	豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ グリーンピース・コーン	キャベツ・にんじん・きゅうり ツナ	揚げ物) れんこんチップス	568	15.9	19.5	1.7
7	木	ごはん・焼き魚(塩さば) 西洋なます・白玉雑煮 りんご	精白米	塩さば	だいこん・にんじん・きゅうり ハム	鶏肉・白玉団子・かまぼこ こまつな・しめじ	595	26	15.7	1.8
8	金	ちゃんぽんめん・揚げギョウザ おひたし・ミニフィッシュ	中華めん	豚肉・えび・いか・なると・玉ねぎ・ チンゲン菜・ねぎ・しいたけ	ほうれん草・にんじん・もやし キャベツ・かつお節	揚げ物) ギョウザ	573	27.2	17.9	4.1
12	火	福笑いごはん・松風焼き 中華あえ・すまし汁 バナナ	精白米 黒豆 かまぼこ	鶏ひき肉・玉ねぎ・ねぎ・にんじん・ パン粉・牛乳・卵・ごま	キャベツ・にんじん・きゅうり ゆかり	豆腐・かまぼこ・ねぎ・ えのきたけ・わかめ	604	27.7	16.5	3.1
13	水	ごはん・魚のおろし煮 ほうれん草とハムのサラダ みそ汁・みかん	精白米	メルルーサ・しょうが・だいこん	ほうれん草・キャベツ・にんじん・ きゅうり・ハム・マヨネーズ	豆腐・油揚げ・じゃがいも・ 玉ねぎ・しめじ	582	20.6	12.3	3
14	木	スープパゲティ・ かぼちゃココット焼・チップスサラダ りんご	スパゲティ	ベーコン・玉ねぎ・にんじん・ マッシュルーム	キャベツ・にんじん・きゅうり ポテトチップス	焼き物) かぼちゃ・ハム・コーン 生クリーム・チーズ・パセリ	644	21.8	23.7	2.6
15	金	ごはん・関東煮 チキンナゲット・ キャベツのかおりあえ・パイン	精白米	だいこん・ちくわ・厚揚げ・ こんにゃく・うずら卵	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ごま・レモン果汁	チキンナゲット	585	20.3	16.8	1.8
18	月	ごはん・ミートローフ かみかみサラダ・コンソメスープ りんご	精白米	合挽肉・玉ねぎ・にんじん コーン・グリーンピース・卵・パン粉 牛乳	大豆・ひじき・にんじん・きゅうり・ かにかま・マヨネーズ	ベーコン・玉ねぎ・チンゲン菜 しめじ・ねぎ	604	23.9	22.3	3.2
19	火	パン・ミネストローネ ホタテフライ・ブロッコリーサラダ チーズ	パン	ウインナー・玉ねぎ・トマト・にんじん・ マカロニ・じゃがいも	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・ きゅうり	揚げ物) ホタテフライ	565	21.3	24.7	3.1
20	水	ごはん・鶏肉のカレー焼き ジャーマンポテト・すまし汁 いちご	精白米	鶏肉・カレー粉	ポテト・ベーコン・にんじん・玉ねぎ ピーマン	豆腐・かまぼこ・はくさい・ にんじん・ねぎ	624	25.4	21.8	2.2
21	木	ごはん・さわらの西京焼き ほうれん草ごまあえ・ごもく汁 みかん	精白米	さわら・みそ・砂糖・酒	ほうれん草・キャベツ・にんじん もやし・ごま	豆腐・油揚げ・だいこん・ さといも・ごぼう・にんじん・ ねぎ	572	24	14	2.2
22	金	ごはん・豚肉のしょうが焼き だいこんサラダ・みそ汁 バナナ	精白米	豚肉・しょうが・キャベツ・玉ねぎ にんじん・ピーマン	だいこん・きゅうり・にんじん・ ツナ	豆腐・油揚げ・なめこ・ねぎ わかめ	559	21.9	16.7	2
25	月	中華どんぶり・いそべあえ コンソメスープ・オレンジゼリー	精白米	豚肉・はくさい・なると・にんじん たけのこ・玉ねぎ・干しいたけ うずら卵	ほうれん草・にんじん・キャベツ・ のり	コーン・玉ねぎ・ベーコン・ マッシュルーム・わかめ	570	21.5	15.9	2.6
26	火	ごはん・鮭のみそマヨ焼き 切干大根の煮物・すまし汁 りんご	精白米	鮭・玉ねぎ・マヨネーズ・みそ	切干大根・油揚げ・にんじん・ ちくわ	豆腐・なると・にんじん・ えのきたけ・みつば	576	28.2	16.2	2.9
27	水	煮込みうどん・チヂミ 白菜サラダ・バナナ	うどん	鶏肉・油揚げ・なると・にんじん・ ねぎ・干しいたけ	はくさい・きゅうり・にんじん・ かまぼこ・りんご・マヨネーズ	揚げ物) チヂミ	563	23.5	17.4	3.8
28	木	ごはん・鶏肉とポテトの揚げ煮 ほうれん草ナムル・ワンタンスープ みかん	精白米	鶏肉・ポテト・ピーマン・にんじん・ 玉ねぎ	ほうれん草・キャベツ・もやし にんじん・コーン・ごま	ワンタン・かまぼこ・はくさい しめじ・ねぎ	585	21.6	16.1	2.5
29	金	ごはん・洋風オムレツ グリーンサラダ・みそ汁 ブルーベリー	精白米	卵・ベーコン・玉ねぎ・ピーマン	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・ ハム	豆腐・油揚げ・だいこん・ しいたけ・ねぎ・わかめ	558	22.7	15.8	2.5