

1月こんだてひょう

(都合により献立が変更になる場合があります)

平成27年 1月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
5	月	牛乳 かし	パン 鶏肉のマーメレード焼き マカロニサラダ 白菜スープ	鶏もも肉 卵 シーチキン ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋 マカロニ	きゅうり 人参 玉葱 もやし 白菜 パセリ	りんご スルメ かし	野菜類 豆類
6	火	牛乳 チーズ かし	ゆかりごはん 筑前煮 もみのりあえ 魚団子のみそ汁	鶏ももこま切 白身魚すり身 豆腐	米 里芋 こんにやく	ほうれん草 人参 ごぼう キャベツ 大根 しめじ 小葱	みかん かし	種実類
7	水	牛乳 りんご	七草がゆ 春雨のあえもの かきあげ ミートボール甘煮	しらす干し 卵 ロースハム ミートボール	米 春雨 さつま芋	大根 かぶ 人参 ごぼう きゅうり 玉葱 ほうれん草	むしパン	種実類 豆類
8	木	ヨーグルト かし	パン 魚の香草焼き ポテトサラダ キャベツのスープ	鮭 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋	きゅうり 人参 玉葱 かぼちゃ もやし パセリ	9日 みかん かし 22日 さつま芋 スティック	野菜類 豆類
9	金	牛乳 りんご	おもち 黒豆 海の幸卵焼き 紅白なます 豆腐のすまし汁	黒豆 豆腐 かに缶 卵	おもち	人参 大根 三つ葉 ひじき 昆布 かつお節	オレンジ ジュース バナナ かし	野菜類 肉類
10	土	牛乳 かし	肉うどん じゃが芋ソーテー かぼちゃ甘煮 果物	牛こま切 ベーコン	うどん じゃが芋	人参 えのきたけ ピーマン 玉葱 かぼちゃ 小葱		魚介類 豆類
13	火	100%ジュース かし	しろごはん 煮魚 納豆あえ 高野豆腐の含め煮 豚汁	白身魚/青魚 高野豆腐 豚こま切 納豆	米 じゃが芋 こんにやく さつま芋	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう 大根 玉葱 小葱	みかん 昆布 かし	種実類
14	水	牛乳 りんご	パン 鶏肉のクラッカー焼き ピーナツあえ きのこ入かき卵スープ	鶏もも肉 卵	ミニクワッサン じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう 玉葱 しめじ いら えのきたけ	おむすび	魚介類 豆類
15	木	牛乳 かし かえりちりめ ん	根菜カレーライス ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ ししゃも	水煮大豆 牛こま切 豚こま切 ししゃも	米 じゃが芋 さつま芋	ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉葱 れんこん	ヨーグルト りんご かし	野菜類
16	金	牛乳 かし	お弁当の日			パック牛乳 ミニパン チーズ		
17	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ しらすあえ 粉ふき芋 果物	ベーコン えび しらす干し	スパゲティ じゃが芋	人参 ピーマン 玉葱 しめじ キャベツ 小松菜		豆類 野菜類
21	水	牛乳 かし	パン 中華風ローストポーク れんこんサラダ かき卵スープ	豚肉(ヒレ) 卵	テーブルロール じゃが芋	れんこん 人参 きゅうり 玉葱 コーン(粒) ごぼう にら しいたけ	りんご かし	魚介類
23	金	牛乳 かし	親子丼 魚のてりやき ごまあえ けんちん汁	鶏ももこま切 白身魚 豆腐 卵	米 里芋	ねぎ 人参 玉葱 ほうれん草 大根 ごぼう 小葱	みかん かし	野菜類
26	月	牛乳 りんご	わかめごはん 魚のごまみそやき 大豆の五目煮 春雨のあえもの 厚揚げのみそ汁	白身魚 厚揚げ 水煮大豆 ロースハム	米 春雨 里芋 こんにやく	ごぼう きゅうり 人参 大根 白菜 小葱 昆布	オレンジ ケーキ	野菜類
30	金	牛乳 かし	パン ちくわのいそべ揚げ 大根サラダ かぶいりビーンズスープ	ちくわ 卵 水煮大豆 ベーコン	ミニ牛乳/パン じゃが芋	大根 きゅうり 人参 かぶ キャベ ツ セロリ もやし 玉葱	みかん かし	種実類



給食だより



あけましておめでとうございます

本年も子ども達の健やかな成長を願って、安全でおいしい給食を

作っていききたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

疲れたときの食事

ビタミンB群の多い豚肉、ナッツ類、ごま等を
加えた献立を。それに野菜もプラスして。

豚肉で野菜を巻いて
焼いたり、スープに
入れる。



豚肉に溶き卵をつけて
焼いてピカタに。
カレー粉をまぶして
食欲増進。



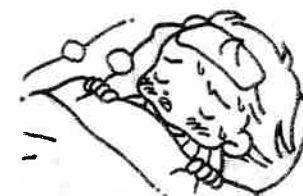
ほうれんそうや
さやいんげんの
ごま和え



何よりもからだを休めるのが大事です。

熱があるときの食事

熱が出ると汗をかいて、体の水分が失われ、ビタミン
B群やCの消耗が激しくなります。スープや飲みもの
で水分を補い、野菜や果物のビタミンをプラスしまし
よう。



おかゆの水分をたっぷりめに

野菜スープを飲みやすく

吐き気があるときの食事

のどごしのよいもので、水分の多いものを。

おかゆに豆腐を入れて煮くずして

じゃがいもが溶けるくらい煮て、
みそを加えてみそ汁に

