

# 平成27年1月キッズアカデミー保育園給食献立

日曜日	10時のおやつ	昼食	3時のおやつ
5月	菓子・牛乳	<b>お弁当日</b>	菓子牛乳
6火	果物・牛乳	ふりかけご飯・マーボー豆腐 マカロニサラダ・中華スープ・果物	もちもちチーズパン 牛乳
7水	パン・牛乳	ご飯・黒ゴマ鶏天・人参の甘煮 ひじきとチーズのサラダ・味噌汁	七草粥 牛乳
8木	果物・牛乳	ご飯・魚の甘酢ソースかけ・フロッコリー ミニトマト・パプリカと春雨のソテー・すまし汁・果物	里芋のおやき 牛乳
9金	野菜・牛乳	かき揚げうどん・鶏肉の梅味噌焼き トマト・切干大根の酢物・果物	吉四六おにぎり 牛乳
10土		ビビンバ風丼・胡瓜の塩昆布和え・わかめスープ・果物	菓子牛乳
13火	菓子・牛乳	ご飯・魚のタルタルソース焼き・トマト キャベツのソテー・味噌汁・果物	ぜんざい 牛乳
14水	果物・牛乳	パン・鶏肉のさっぱり焼き・フロッコリー ミニトマト・米粉のポテトグラタン・野菜スープ・果物	かえりスナック 牛乳
15木	野菜・牛乳	ご飯・豆腐のふわふわ揚げ・カブと胡瓜の浅漬け 大根の煮物・味噌汁・果物	ココア蒸しパン 牛乳
16金	果物・牛乳	和風スープパゲティ・魚の竜田風焼き じゃこともやしのみそ汁・果物	若菜おにぎり 牛乳
17土		ふりかけご飯・魚の塩焼き・ミニトマト ドレッシング和え・味噌汁・果物	菓子牛乳
19月	菓子・牛乳	ご飯・牛肉のオイスターソース炒め・トマト 春雨の酢物・切干大根の味噌汁・果物	大豆の雷揚げ 牛乳
20火	果物・牛乳	ふりかけご飯・高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し・すまし汁・果物	黒ゴマラスク 牛乳
21水	パン・牛乳	ご飯・魚のコーンマヨネーズ焼き・トマト チンゲン菜の和え物・味噌汁・果物	菓子牛乳
22木	果物・牛乳	ご飯・鶏から揚げのみぞれあんかけ・人参の甘煮 結び昆布・ツナと野菜のサラダ・味噌汁・果物	黄粉もち 牛乳
23金	野菜・牛乳	きつねうどん・魚の塩焼焼き・フロッコリー トマト・白菜とりんごのサラダ・果物	梅じゃこおにぎり 牛乳
24土		高菜ピラフ・マカロニサラダ・さつま芋の味噌汁・果物	菓子牛乳

※取引業者の都合によりメニューが一部変更することがあります。

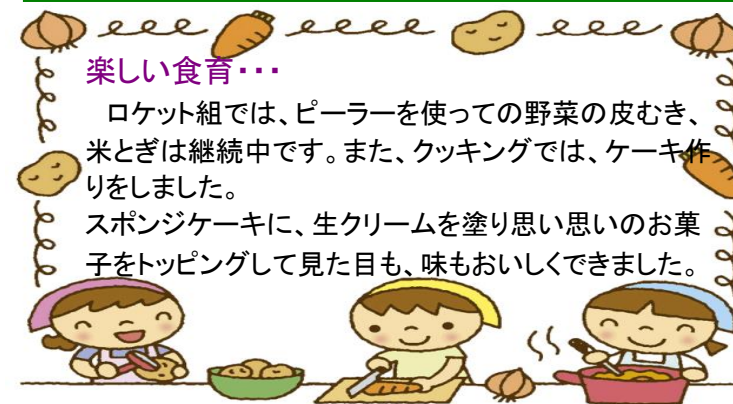
26月	菓子・牛乳	ご飯・魚のムニエル・フロッコリー・ミニトマト さつま揚げのチンジャオ・味噌汁・果物	チョコクッキー 牛乳
27火	果物・牛乳	ご飯・野菜カレー・ドレッシングサラダ・フルーツヨーグルト	大豆とじゃこの甘辛煮 牛乳
28水	果物・牛乳	パン・豆腐ハンバーグ・フロッコリー スパゲティサラダ・ポトフ・果物	ポップコーン 牛乳
29木	果物・牛乳	ご飯・魚の味噌あんかけ・トマト 海藻サラダ・すまし汁・果物	ウインナー蒸しパン 牛乳
30金	野菜・牛乳	<b>お誕生日会</b>	フロランタン 牛乳
31土		焼きそば・胡瓜の梅肉和え・中華スープ・果物	菓子牛乳



新年、あけましておめでとうございます。  
 年末年始は来客があったりごちそうを食べたり・・・で、食生活と生活のリズムが乱れていたと思います。早く元の生活に戻れるように心がけましょう。  
 今年もよろしくお願ひ致します。

## 七草がゆ

お正月の七日の朝に、無病を祈って七種の野菜をかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草にかゆを煮込んで神に供えたと共に家族で食べ、万病・邪気を払うために行われた行事でした。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、とても良い食事です。葉物にはビタミンやミネラルが豊富です。  
 保育園では、おやつで出します。ぜひ、家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。



## 楽しい食育・・・

ロケット組では、ピーラーを使っての野菜の皮むき、米とぎは継続中です。また、クッキングでは、ケーキ作りをしました。  
 スポンジケーキに、生クリームを塗り思い思いのお菓子をトッピングして見た目も、味もおいしくできました。

## 冬野菜を食べよう

### 大根

消化を促進する酵素が含まれているので、胃腸が弱った時に食べると効果的です。葉にもビタミンやミネラルが含まれているので、捨てずに食べましょう。

### ねぎ

抗菌作用がある成分が含まれていて、においにも殺菌、抗菌作用があります。体を温めて血行をよくする効果もあるので、風邪の予防などに役立つと言われています。

### 青菜

小松菜はカルシウム、ほうれん草は鉄が多いのが特徴です。共通でβ-カロテン、ビタミンCが豊富で、風邪の予防などに効果があると言われています。

※朝のおやつは、緑黄色野菜や小魚で出来たお菓子で添加物をなるべく使用していないものです。  
 パン・野菜スティック・果物なども出しています。