

給食予定献立表

社会福祉法人
春日保育園

平成 27 年 1 月分

日	曜	副食	3時	3歳未満児追加食			備考
				9時	副食	3時	
5日	月	ごはん まつかざやき こうはくなます にまめ おにしめ すましじる	ぎゅうにゅう たづくりふう くだもの	牛乳 せんべい	茹で卵 胡瓜のゆかり和え	たづくりふう くだもの 牛乳	
6日	火	わかめごはん さかなのパンこやき ゆでやさい くだもの にくだんごのスープ	ぎゅうにゅう エッグタルト	牛乳 ビスケット	里芋の含め煮 卵豆腐	エッグタルト 牛乳	
7日	水	バターロールパン クリームスパゲティ ポテトサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ななくさがゆ しそこぶ	牛乳 パイ	果物 棒チーズ	ぎゅうにゅう ななくさがゆ しそこぶ	
8日	木	ゆうやけおにぎり さかなのしおやき ごまあえ くだもの ぶたじる	ミルクココア おぐらむしパン	牛乳 ゼリー	スティックやさい 高野豆腐の卵とじ	おぐらむしパン 牛乳	
9日	金	むぎごはん あつあげのみそいため いものてんぷら くだもの かきたまじる	おしるこ くだもの	牛乳 クッキー	茹ウインナー ツナサラダ	おしるこ くだもの	
10日	土	ラーメン ゆかりおにぎり にゅうさんいんりょう	ぎゅうにゅう まるぼうろ	牛乳 ウエハース			
13日	火	カレーライス せんきゃべつのパインソースかけ えびしゅうまい	ミルク トマトむしパン	牛乳 果物	味噌汁 ブロッコリーサラダ 魚のムニエル	トマトむしパン 牛乳	
14日	水	バターロールパン やきそば ゆでたまご ゆでやさい わかめスープ	ぎゅうにゅう いももち	牛乳 パイ	果物	いももち 牛乳	
15日	木	チャーハン ぶたカルビ なまやさい プリン	ぎゅうにゅう ロールケーキ	牛乳 せんべい	清汁 果物 粉ふき芋	ロールケーキ 牛乳	
16日	金	ごはん とうふのおとしあげ スティックあさづけ こんぶのにも くだもの	ミルク にんじんケーキ	牛乳 せんべい	味噌汁 肉団子煮	にんじんケーキ 牛乳	
17日	土	ごもくうどん わかめおにぎり にゅうさんいんりょう	ぎゅうにゅう バームクーヘン	牛乳 ウエハース			
19日	月	ごはん わふうハンバーグ シーチキンサラダ コーンスープ	ヨーグルトのパイン ソースかけ コーンフレーク	牛乳 せんべい	果物 茹で卵	ヨーグルトのパイン ソースかけ コーンフレーク	
20日	火	しゃげごはん とうふのやさいあんかけ ピーナッツあえ くだもの	まっちゃんミルク あげパン	牛乳 ビスケット	味噌汁 さつま芋とレーズンの甘 煮	あげパン 牛乳	
21日	水	バターロールパン ポトフ オムレツのミートソース にんじんグラッセ フレンチポテトサラダ	ミルク ポテトの チーズやき	フルーチェ	果物	ポテトの チーズやき 牛乳	
22日	木	むぎごはん さかなのみそづけやき だいこんのうめずあえ ひじきのごもくに くだもの	ぎゅうにゅう ほうれんそう のケーキ	牛乳 プリン	かき玉汁 ごま和え	ほうれんそう のケーキ 牛乳	
23日	金	おやこどん コールスロー くだもの すましじる	ミルクココア じゃこトースト	牛乳 クッキー	かぼちゃのミルク煮 ゆでやさい	じゃこトースト 牛乳	
24日	土	クリームパン あんぱん	ぎゅうにゅう 丸ぼうろ	牛乳 ウエハース			
26日	月	ごはん ようふうにくじゃが さんしょくやさいのサラダ キャンディーチーズ みそしる	ヨーグルトのフ ルーツソースかけ コーンフレーク	牛乳 せんべい	がんも煮	ヨーグルトのフルーツ ソースかけ コーンフレーク	
27日	火	むぎごはん さかなのぼんずソースやき ゆでやさい ごぼうとコーンのサラダ もずくスープ	ミルク もちもちパンケ ーキ	牛乳 ビスケット	ごま和え 果物	もちもちパンケーキ 牛乳	
28日	水	バターロールパン チキンカツ せんきゃべつ ナポリタン トマトスープ	ぎゅうにゅう しらすおにぎり	牛乳 パイ	果物 ほうれん草ソテー	しらすおにぎり 牛乳	
29日	木	なっとうごはん さかなのしおやき のりあえ マーボーはるさめ	ミルクココア チーズのむしパン	牛乳 ゼリー	味噌汁 果物 ふかしいも	チーズのむしパン 牛乳	
30日	金	ごはん すりみのごもくあげ レタスのガーリックソースかけ さといものうまに くだもの	ミルク メロンラスク	牛乳 せんべい	味噌汁 ブロッコリーサラダ	メロンラスク 牛乳	
31日	土	カレーうどん わかめおにぎり にゅうさんいんりょう	ぎゅうにゅう まるぼうろ	牛乳 ウエハース			

あげましておめでとうございます。2015年も「食」を通して子どもたちの健やかな成長を見守っていきたく思いますのでよろしくお願いいたします。

給食だより

七草を知ろう♪

年末年始はごちそうがたくさん！疲れた胃腸を整えたり、無病を祈って「七草粥」を食べます。もともとは中国の風習で、春の七草を粥に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。

- ①せり・・・水辺に生える山菜で香りがよく、食欲増進の作用がある。
- ②なずな・・・別名ぺんぺん草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。
- ③ごぎょう・・・風邪予防や解熱効果があります。
- ④ほとけのざ・・・食物繊維が豊富。タンポポとよく似ています。
- ⑤はこべら・・・ビタミンAが豊富。腹痛の薬にもなります。
- ⑥なずな・・・蕪(かぶ)のこと。ビタミンが豊富に含まれます。
- ⑦すずしろ・・・大根のこと。消化を助け、風邪予防にもなります。

