

1月給食だより

社会福祉法人ほほえみ福祉会 吉田保育所 H26・1月

	月	火	水	木	金	土
昼食			1 元旦	2	3	4 お弁当の日
午前のおやつ (もも、つくし組)						いとこ煮
午後のおやつ						かりかりせんべい
昼食	6 ごはん なめこ汁 鶏のくわ焼き 白菜の酢物	7 ごはん さつま芋のみそ汁 豆腐の味噌煮 ひじきの酢物	8 ちらし寿司 豆腐のみそ汁 魚の塩焼き 五目豆	9 ごはん かき玉汁 高野豆腐の揚げ煮 かみかみサラダ	10 ごはん 白菜のみそ汁 魚の西京焼き 納豆和え	11 うずめめし 寄せ鍋風汁 大根なます
午前のおやつ (もも、つくし組)	南瓜の煮物	煮干しせんべい	ふかし芋	ころころおむすび	チヂミ	くだもの
午後のおやつ	赤飯おむすび	七草がゆ	きな粉おむすび	焼き芋	わかめおむすび	ゆかりおむすび
昼食	13 *成人の日*	14 ごはん 豚汁 厚焼き卵 切干大根の煮物	15 ごはん すまし汁 鶏肉のみぞれ和え 金平れんこん	16 ごはん そうめん汁 魚の竜田揚げ 白和え	17 炊きこみごはん 豆腐とわかめの味噌汁 黒豆煮 ほうれん草の菜種和え	18 白菜丼 きのこ汁 じゃが芋の炒め物
午前のおやつ (もも、つくし組)		焼きじゃが	黒豆煮	うどんきな粉	くだもの	ころころおむすび
午後のおやつ		ぜんざい	わかめうどん	炊きこみおむすび	茶むすび	のりおむすび
昼食	20 ごはん さつま芋のみそ汁 魚の照り焼き ひじきの酢物	21 ごはん なめこ汁 鶏のくわ焼き 白菜の酢物	22 ちらし寿司 豆腐のみそ汁 魚の塩焼き 五目豆	23 ごはん かき玉汁 ほんもろこのから揚げ かみかみサラダ	24 ごはん 白菜のみそ汁 魚の西京焼き 納豆和え	25 もちつき会 寄せ鍋風汁 もやしのゴマ酢和え みかん
午前のおやつ (もも、つくし組)	いとこ煮	南瓜の煮物	煮干しせんべい	ころころおむすび	チヂミ	くだもの
午後のおやつ	かりかりせんべい	きな粉おむすび	焼きじゃが	焼き芋	わかめおむすび	ゆかりおむすび
昼食	27 炊きこみごはん 豆腐とわかめの味噌汁 黒豆煮 ほうれん草の菜種和え	28 ごはん 豚汁 レバーのからめ煮 白和え	29 ごはん すまし汁 鶏肉のみぞれ和え 金平れんこん	30 白菜丼 そうめん汁 わかめの酢物		
午前のおやつ (もも、つくし組)	ふかし芋	焼きじゃが	黒豆煮	うどんきな粉		
午後のおやつ	のりおむすび	きな粉団子	わかめうどん	炊きこみおむすび		



クリスマスケーキ作り

子どもたちは、作る事を楽しんでいましたよ！
職員も作り、たくさんのケーキができました！！

★「お誕生会メニュー」 *都合により献立が変わる場合があります。
☆「かみかみ献立」

お正月に美味しいものを食べ、疲れた胃を休めるために七草がゆを食べます。せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ
の七草です！！

旬(1月)の食材

大根・かぶ・ねぎ・ブロッコリー
カリフラワー・白菜・小松菜・水菜
ほうれんそう・せり・にら
ぶり・あまだい・あんこう・かに・たこ
たら・かれい
みかん・いよかん・りんご

もったいない!!すてないで!!

普段捨ててしまいがちな、りんごの皮や柿の皮を干して、白菜と一緒に漬け物にすると、甘みが増しておいしくなります!

保育園では大根や人参の皮も傷んでいる所だけ切りとり、皮つきのまま味噌汁に入れておいしく食べています。皮と身の間に栄養があるので一緒に食べましょう!!

