

給食だより 1月

あけましておめでとうございます。今年もよろしく願いいたします。



『七草粥』

1月7日は、七草の節句(人日の節句)と言われ、一年の豊作と無病息災を願う日です。
七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気(悪いもの)を払うといはれ、七草粥を食べると一年中病気をしないで健康に過ごせるといわれています。(すずな・すずしろ・せり・ほとけのざ・なずな・ごぎょう・はこべら)

日	曜	9時の おやつ	昼食		3時の おやつ
			離乳食	普通食	
1	火		元 日		
2	水		お正月休み		
3	木		お正月休み		
4	金	ビスケット	牛丼・紅白なます・果物		焼き芋
5	土	クラッカー	温そうめん・フルーツサラダ	スパゲティ・ミートソース・フルーツサラダ	おにぎり
6	日				
7	月	食パン	魚の照り焼き・青菜とコーンのサラダ・みそ汁・果物		おからクッキー
8	火	ヨーグルト	高野豆腐の卵とじ・小松菜とパプリカの和え物・みそ汁・トマト		変わりたこ焼き
9	水	棒チーズ	ハンバーグ・カラフルサラダ・コーンスープ・トマト		ヨーグルトムース
10	木	バナナ	魚の煮付け・三色野菜和え・みそ汁・果物	魚の竜田揚げ・三色野菜和え みそ汁・果物	ジャムサンド
11	金	せんべい	肉じゃが・酢の物・すまし汁・トマト		ぜんざい
12	土	ポーロ	温そうめん・さつま芋の甘煮・果物	きのこの味噌あんかけうどん がんもどきの甘煮・果物	おにぎり
13	日				
14	月				
15	火	食パン	冬野菜シチュー・千切り大根のかみかみサラダ・果物		チーズ饅頭
16	水	ヨーグルト	魚の煮付け・和え物・みそ汁・トマト		カルシウムおにぎり
17	木	ビスケット	さつま芋がゆ・そぼろ煮・ゆで野菜 清し汁・果物	ひじきご飯・えびフライ・ゆで野菜 清し汁・果物	ケーキ
18	金	棒チーズ	魚の照り焼き・なます・みそ汁・トマト	魚のアングレーズ・なます・みそ汁・トマト	きな粉マカロニ
19	土	クラッカー	親子丼・白菜のおかか和え・果物		チーズパン
20	日				
21	月	バナナ	すき焼き風・バンサンスウ・みそ汁・トマト		オレンジゼリー
22	火	ヨーグルト	魚のホイル焼き・スパゲティ・サラダ・オニオンスープ・果物		手作りメロンパン
23	水	食パン	野菜の煮物・ゆかり和え・清し汁・トマト	香味揚げ・ゆかり和え・清し汁・トマト	豆乳もち
24	木	棒チーズ	豚肉の生姜焼き・ナムル・けんちん汁・果物		米粉と豆乳蒸しパン
25	金	ポーロ	おでん・小松菜としらすの和え物・果物		ホットケーキ
26	土	せんべい	マーボー丼・和え物・果物		あんぱん
27	日				
28	月	ヨーグルト	魚のスキム香草焼き・キャベツサラダ・もずくスープ・果物		ミロケーキ
29	火	食パン	八宝菜・春雨の酢の物・みそ汁・トマト		スイートポテト
30	水	棒チーズ	シチュー・果物 カリフラワーのピクルス風サラダ	鶏肉と大豆のカレー・果物 カリフラワーのピクルス風サラダ	フルーツヨーグルト
31	木	バナナ	鶏肉のゆずみそ焼き・野菜サラダ・コンソメスープ・トマト		じゃこトースト