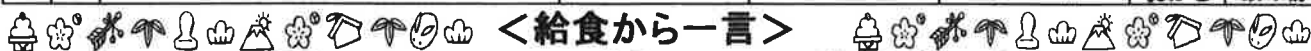




1月 給食予定献立表



日	曜日	全 員 献 立	赤の食品 (血や肉をつくる)	緑の食品 (体の調子をよくする)	黄色の食品 (熱や力になる)	おやつ	延長
4	木	チキン竜田揚げ 千きやべつ マカロニ炒め 板かま 鮎とわかめスープ オレンジ	鶏肉・板かま 鮎・わかめ・牛乳	きやべつ・玉ねぎ オレンジ	パン・油 バター・マカロニ	牛乳 おかし	パン 飲み物
5	金	さつまい 豆腐サラダ 味付けのりんご	豚肉・焼豆腐・ちくわ サラダプラス・豆腐・のり・牛乳	人参・玉ねぎ・白葱・ごぼう・りんご 長ねぎ・しめじ・きゅうり・レタス・ミニトマト	ごはん・糸こんに さつまいも	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
6	土	クリームシチュー 和風サラダ ゆで卵 幼児果汁	とり肉・たまご・わかめ・ ちくわ・牛乳	玉ねぎ レタス トマト マッシュルーム 人参 コーン きゅうり 果汁	ごはん 油	牛乳 おかし	パン 飲み物
9	火	春巻き きやべつのおかか和え 板かま トマト 豚汁風汁 みかん	春巻き・おかか・板かま 豚肉・牛乳	キャベツ・人参・トマト 玉ねぎ・みかん	ごはん 油	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
10	水	煮魚 きゅうりの甘酢和え 大根煮 ハム きのこの味噌汁 パナナ	赤魚 ハム・牛乳	きゅうり・大根・えのき しめじ・パナナ	ごはん・酢 砂糖	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
11	木	たれ付肉団子 ほうれん草ピーナッツ和え チーズかまぼこ 人参グラッセ たまごスープ オレンジ	肉団子・卵 チーズかまぼこ・牛乳	人参・ほうれん草 オレンジ	ごはん・砂糖 バター・ピーナッツ	牛乳 おかし	パン 飲み物
12	金	巣ごもり卵 ウィンナー スパゲティーサラダ 豆腐としめじの味噌汁 パナナ	卵・ツナ・魚肉ソーセージ ウィンナー・豆腐	きやべつ・人参・きゅうり しめじ・パナナ	ごはん・スパゲティー 砂糖・マヨネーズ	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
13	土	ポークカレー 福神漬け サラダ 果汁	豚肉・たまご サラダプラス・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん 油	牛乳 おかし	パン 飲み物
15	月	焼きそば風 ゆで卵 はんぺんとわかめのスープ りんご	豚肉・たまご はんぺん・わかめ・牛乳	人参・玉ねぎ・ピーマン キャベツ・りんご	焼きそば麺 油	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
16	火	肉じゃが風 トマト 板かま 卵焼き きやべつの味噌汁 みかん	牛肉・たまご・板かま 油揚げ・牛乳	人参・玉ねぎ・トマト きやべつ・みかん	ご飯・砂糖 糸こんに・じゃがいも	ジョア おかし	おにぎり 飲み物
17	水	焼き魚 切干大根煮 漬漬け ハム 豆腐と油揚げの味噌汁 りんご	さば・大角天・ハム 豆腐・油揚げ・牛乳	切干大根・人参・きゅうり いんげん・りんご	ごはん 砂糖	牛乳 おかし	パン 飲み物
18	木	野菜コロッケ ブロッコリーサラダ ウィンナー 人参煮 わかめのスープ オレンジ	ウィンナー・わかめ サラダファミリー・牛乳	ブロッコリー・人参 もやし・オレンジ	野菜コロッケ・パン 油・砂糖	牛乳 おかし	パン 飲み物
19	金	豚汁 マカロニサラダ 納豆 パナナ	豚肉・焼豆腐・納豆・牛乳 うずらの卵・魚肉ソーセージ	人参・玉ねぎ・きゅうり・しめじ・白葱 きやべつ・ごぼう・長ネギ・パナナ	ごはん・マカロニ・砂糖 マヨネーズ・糸こんに・じゃがいも	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
20	土	キーマカレー 福神漬け サラダ 果汁	とりひき・たまご サラダファミリー・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん じゃがいも・油	牛乳 おかし	パン 飲み物
22	月	洋風かき卵スープ ポテトサラダ りんご	とり肉・ベーコン・たまご 魚肉ソーセージ・牛乳	人参・ほうれん草・しめじ・コーン 玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり・りんご	ごはん・砂糖 じゃがいも・マヨネーズ	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
23	火	五目卵焼き ほうれん草胡麻和え 板かま きやべつと油揚げの味噌汁 オレンジ	たまご・とりひき・芽ひじき 板かま・油揚げ・牛乳	しいたけ・人参・きやべつ ほうれん草・オレンジ	ごはん・砂糖 ごま	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
24	水	さんまの梅煮 野菜のお浸し おさつスティック ハム 豆腐としめじの味噌汁 みかん	さんま梅煮 豆腐 ハム 牛乳	白菜 アスパラ 人参 しめじ みかん	ごはん 砂糖 さつまいも	牛乳 おかし	パン 飲み物
25	木	<誕生日会>炊き込みごはん ポテトフライ ブロッコリー すまし汁 いちごゼリー ヤクルト	ホタテ貝柱・豚ひき・豆腐 油揚げ・ヤクルト・牛乳	ごぼう・しいたけ・ブロッコリー 人参・えのき・しめじ・いちご	ごはん・砂糖・糸こんに 油・ポテトフライ	ヤクルト ケーキ	パン 飲み物
26	金	一口かつ スパゲティ炒め 千きやべつ ミニトマト もやしとわかめの味噌汁 パナナ	豚肉・鮎 わかめ・牛乳	玉ねぎ・ミニトマト・パナナ	ごはん・砂糖 小麦粉・油・スパゲティ	ヨーグルト おかし	おにぎり 飲み物
27	土	ビーフカレー 福神漬け サラダ 果汁	牛肉・たまご サラダプラス・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん 油	牛乳 おかし	パン 飲み物
29	月	味噌ラーメン りんご	焼豚・なると たまご・牛乳	人参・玉ねぎ・きやべつ・メンマ ピーマン・万能ねぎ・りんご	ラーメン 油	牛乳 おかし	おにぎり 飲み物
30	火	チンジャオロース風 トマト かぼちゃ煮 チーズ 卵と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	豚肉 チーズ・たまご・牛乳	ピーマン・もやし・人参・玉ねぎ トマト・オレンジ	ごはん・かぼちゃ 砂糖	ヤクルト おかし	おにぎり 飲み物
31	水	白身魚フライ 春雨サラダ ハム 白菜と油揚げの味噌汁 パナナ	白身魚フライ・ハム・油揚げ 魚肉ソーセージ・牛乳	きゅうり 白菜・パナナ	ごはん・マヨネーズ 春雨・砂糖	牛乳 おかし	パン 飲み物



<給食から一言>

★明けましておめでとうございます！今年一年も栄養を考えた給食作りを心がけていきますので、どうぞ宜しくお願いいたします！

★1月25日は、お誕生日会なので以上児さんは、ご飯いけません。

<風邪の症状別におすすめの食べ物>

風邪引きが増えるこの季節。今回は風邪の症状別に、おすすめの食べ物をご紹介します。

症状に合わせてご家庭でも試してみてください(´▽`)v

<喉の痛みに効く食べ物> ねぎ・しょうが・大根など体を温める食べ物が効果をもたらします。

温かい味噌汁などに入れてみては、いかがでしょうか。

<胃腸の風邪に効く食べ物> うどん・りんごなど消化にいいものなど。下痢が続くと脱水が心配になりますよね。

そんな時は、スポーツ飲料を2倍に薄めたものを常温で適量に飲むようにしましょう。

<熱があるときに効く食べ物> うどん・根菜のスープなどを摂って体を温め、発汗を促しましょう。

熱があるときには、アイスクリームなども少量なら口にしてもいいと言われています。

<風邪に効果があると言われる主な食べ物> うどん・スープ類・しょうが・豆腐・おかゆ・フルーツ類

