

令和 2年 1月 献立表 (後期・完了期)

二川保育園

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
6	月	ほしいも 麦茶	お雑煮風うどん ほうれん草の卵焼き 白菜のおかか和え	♪紅白ゼリー 麦茶 おせんべい	鶏卵 鶏肉 しらす	うどん ほしいも	人参 大根 椎茸 水菜 ほうれん草 玉ねぎ もやし 白菜
7	火	おせんべい 麦茶	ごはん ぶりの照り焼き 筑前煮 わかめのみそ汁	♪(7日)七草おにぎり ♪(21日)鶏そぼろおにぎり 麦茶 みかん	ぶり 鶏肉 わかめ	ごはん 里芋	人参 椎茸 れんこん 玉ねぎ ねぎ しめじ (7日七草) みかん
8	水	バナナ 麦茶	ごはん マーボー豆腐 ねぎのナムル 白菜の中華スープ	♪スイートポテト 麦茶 いちご	豆腐 豚肉	ごはん さつまいも	玉ねぎ 人参 椎茸 なら ねぎ もやし 人参 バナナ ほうれん草 白菜 いちご
9	木	みかん 麦茶	ごはん カレイのごまみそ焼 チーズのサラダ 大根のすまし汁	♪黒糖蒸しパン 麦茶 りんご	かれい チーズ	ごはん ごま	キャベツ ブロッコリー 人参 コーン 大根 ねぎ えのき りんご みかん
10	金	りんご 麦茶	ごはん 冬野菜のシチュー風 コーンサラダ じゃがいものスープ	♪しらすのクラッカー 麦茶 バナナ	鶏肉 チーズ しらす	ごはん じゃがいも	白菜 大根 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン バナナ キャベツ りんご
4	土	おかし 麦茶	ごはん 煮物 スープ バナナ	おかし 麦茶	鶏肉	ごはん	玉ねぎ・人参 バナナ
27	月	ほしいも 麦茶	塩焼きそば 大根としらすの和え物 厚揚げのみそ汁	♪マカロニごまきなこ 麦茶 りんご	豚肉 しらす 厚揚げ	中華麺 マカロニ ほしいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 胡瓜 ほうれん草 ねぎ 舞茸 りんご
14	火	りんご 麦茶	ごはん たらポテトグラタン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	♪マッシュマロクラッカー 麦茶 バナナ	たら	ごはん じゃがいも	玉ねぎ エリンギ 人参 ブロッコリー キャベツ コーン 白菜 バナナ りんご
15	水	バナナ 麦茶	ごはん さけの西京焼き 納豆サラダ ほうれん草のすまし汁	♪みかんゼリー 麦茶 ほしいも	鮭 納豆	ごはん ほしいも	胡瓜 もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ みかん 缶 バナナ
16	木	ほしいも 麦茶	ソフト麺(ミートソースがけ) 小松菜とひじきの煮物 豆腐のみそ汁	コッペパン 麦茶 いちご	豚肉 ひじき 豆腐	ソフト麺 コッペパン ほしいも	玉ねぎ トマト 缶 人参 小松菜 干し椎茸 ねぎ しめじ いちご
17	金	みかん 麦茶	ごはん 鶏肉じゃが キャベツと大根の酢の物 玉ねぎのすまし汁	♪フルーツケーキ 麦茶 りんご	鶏肉 チーズ わかめ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 みかん りんご レーズン
18	土	おせんべい 麦茶	スープスパゲティ 鶏のケチャップ焼き 胡瓜のサラダ いちご	♪お楽しみおやつ 牛乳 バナナ ★☆☆おせんべい	ツナ 鶏肉	スパゲティ	玉ねぎ 人参 しめじ 胡瓜 いちご バナナ
24	金	★誕生会 お楽しみ給食★					

※献立内の青色は「先生たちの思い出給食」のメニュー「ソフト麺(ミートソースがけ)」を提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

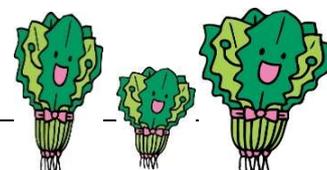
※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

♪『先生たちの思い出給食』♪

今月の先生たちの思い出給食は「ソフト麺(ミートソースがけ)」「揚げパン」です。今から47年前の昭和47年ごろのメニューです。この頃は札幌冬季オリンピックの開催、自動車の初心者マークの誕生、上野動物園でパンダが公開されました。ファッションではスモックルック、ホットパンツ、ビューティフルパンツ、サボやポックリコなどが流行し、男性の長髪が定着してきた年でした。今ではどこの家庭にもあるデジタル電子体温計やオロナインH軟膏、現在でも親しまれているお菓子、オールレーズンが発売されました。

♪『旬の食材 ほうれん草』♪

寒さが増すにつれて、肉厚になりおいしくなるほうれん草は、野菜の中でも特にビタミンとミネラルが豊富です。おひたしや和え物で食べるだけで1日のビタミンAは十分に摂取できます。葉酸や鉄も多いので、脳や神経の成長が著しい乳幼児期の子どもたちはもちろん、妊娠・授乳中のお母さんたちにも食べてもらいたい食材です。ガンの抑制作用や二日酔いにも効果があると言われるので、年末年始でお酒を飲みすぎたお父さんたちもぜひ食べて下さいね。



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。