

1月 給食だより



葦根本幼稚園 R8.1.9

5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
☆天候や都合によって、献立やおやつを急に変更することがあります。ご了承ください。			月平均の栄養価 エネルギー：459kcal たんぱく質：18.5g カルシウム：286mg 食塩相当量：1.1g	始業式
エネルギー 食塩相当量				
おやつ				
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
成人の日	ハムピラフ 牛乳 玉子スープ チョコタフィー	わかめごはん 牛乳 にゅうめん 切干大根のカレーきんぴら	中華おこわ 牛乳 チンゲンサイのスープ ミニゼリー	黒パン 牛乳 クリームシチュー 花野菜のサラダ
	白米 人参 玉葱 ハム コーン ピース バター コンソメ 葱 かまぼこ 卵 豆腐 えのき 椎茸 醤油 鶏がらスープ 酒 大豆 砂糖 ココア 片栗粉	白米 麦 わかめ 豆腐 あげ 鶏肉 葱 そうめん 人参 椎茸 白だし 醤油 かつお 切干大根 エリンギ ピーマン じゃがいも 油 砂糖 カレー粉 ゴマ	白米 もち米 ゴマ油 酒 人参 鶏肉 メンマ 栗 ピース 醤油 中華スープ 砂糖 チンゲン菜 ベーコン 玉葱 えのき コーン 鶏がらスープ ゼリー	パン じゃがいも 人参 玉葱 しめじ ほうれん草 鶏肉 コーン コンソメ クリームシチュールウ ブロッコリー カリフラワー ハム キャベツ ドレッシング
	460kcal 0.8 g	474kcal 1.0 g	459kcal 0.9 g	426kcal 1.5 g
	あんぱんまんせんべい	無限のり	星たべよ	ぜんざい
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
栗赤飯 牛乳 玉ふ汁 いかフライのレモン煮	鶏ごぼうめし 牛乳 粕汁 枝豆	麦ごはん 牛乳 麻婆茄子 わかめスープ	カレーうどん 牛乳 ごぼうと人参のかき揚げ	シーフードピラフ 牛乳 ワントンスープ みかん
白米 もち米 栗 小豆 黒ゴマ 麩 豆腐 あげ みつば 人参 かまぼこ 醤油 白だし かつお 砂糖 いかフライ みりん 油 レモン汁	白米 鶏肉 ごぼう 人参 いんげん 醤油 中双 酒 みりん 大根 こんにゃく 豆腐 あげ 里芋 舞茸 葱 味噌 酒粕 かつお 枝豆	白米 麦 茄子 豚ミンチ 椎茸 筍 葱 人参 ニラ にんにく 生姜 中華スープ 砂糖 醤油 味噌 片栗粉 ゴマ油 豆腐 かまぼこ あげ わかめ えのき コーン 鶏がらスープ 酒	うどん 鶏肉 人参 玉葱 葱 かまぼこ あげ 麩 椎茸 小松菜 カレールウ 醤油 かつお ごぼう 天ぷら粉 油	白米 玉葱 コーン 人参 ピース バター コンソメ 塩 いか あさり ホタテ ワントン 豚肉 チンゲン菜 中華スープ 醤油 みかん
464kcal 1.1 g	465kcal 0.9 g	427kcal 1.2 g	415kcal 1.5 g	481kcal 0.8 g
ホームパイ	揚げ一番	雪の宿	—	ソフト豆もち
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
菜めし 牛乳 味噌おでん バナナ	バターコッペ 牛乳 コンソメスープ ポテトサラダ	まいたけごはん 牛乳 すまし汁 りんご	ゆかりごはん 牛乳 みそ汁 チキンカツ	根菜カレー 牛乳 ヨーグルトサラダ
白米 麦 菜めし 大根 人参 こんにゃく 半平 竹輪 がんも 味噌 砂糖 かつお みりん パナナ	パン 玉葱 人参 コーン ブロッコリー キャベツ コンソメ パセリ 枝豆 じゃがいも ハム 塩 マヨネーズ こしょう	白米 舞茸 鶏肉 あげ 人参 こんにゃく 醤油 中双 みりん 酒 玉葱 えのき みつば 半平 豆腐 かつお 白だし りんご	白米 麦 ゆかり 人参 大根 豆腐 あげ えのき 小松菜 かつお 味噌 鶏肉 天ぷら粉 パン粉 油	白米 麦 生姜 にんにく さつまいも 人参 玉葱 ごぼう 蓮根 豚肉 ワイン カレールウ みかん缶 パイン缶 桃缶 パナナ ヨーグルト 生クリーム 砂糖
449kcal 1.3 g	405kcal 1.4 g	484kcal 1.2 g	484kcal 0.7 g	529kcal 1.0 g
ミニゼリー	田舎のおかき	味しらべ	ばかうけ	ヤクルト ハッピーターン



寒さに負けない体づくり



寒さに負けない強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。

寒いときには、温かい食べものを食べることで、食欲が増し、血行もよくなります。たんぱく質は、食べものが消化されて熱に変わる働きの手助けをし、体を温めてくれます。主菜からしっかりたんぱく質をとりましょう。動物性食品、緑黄色野菜、バターや卵黄、海藻類に多く含まれるビタミンAは、粘膜を強くする働きがあります。風邪ウイルスは、のどや鼻の粘膜から入ってくるため毎日食べるようにしましょう。赤ピーマンやブロッコリー、じゃがいも、さつまいもなどの野菜や、レモン、オレンジ、いちご、キウイなどの果物に多く含まれるビタミンCは、白血球の働きを高めるので免疫力がつきます。ビタミンCたっぷりの食品を積極的に食べましょう。

食事や運動に気を配りながら、寒さを乗り切りましょう。朝も起きるのがつらくなる季節ですが、一日の始まりを元気よくスタートさせるために、朝ごはんをしっかり食べて体の中から温めましょう。



おせち料理



おせち料理は、お正月に食べるお祝い料理です。おせち料理の献立は、地域や家庭によってさまざまですが、祝い肴、口取り、酢の物、焼き物、煮しめなどを重箱につめます。段を重ねるのは、「いいことが重なるように」という意味で縁起をかついでいます。かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこんぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材がもつ意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じられると思います。今年一年のしあわせを願って、ご家庭で一緒においしく味わえるといいですね♪