

1月 献立予定表

楠の実保育園

日曜	未満児10時おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1土		元日	
2日			
3月			
4火	菓子	みぞれ焼肉・じゃが芋のスープ・果物	※バナナケーキ
5水	バナナ	カレーうどん・リンゴサラダ	※バナナケーキ
6木	ビスケット	魚のパン粉焼き・トマトサラダ・みぞれ	※バナナケーキ
7金	米菓子	豚肉のしょうが焼き・マカロニサラダ・七草みぞれ・果物	※バナナケーキ
8土	菓子	お茶 肉じゃが・チーズクッキー・果物・スキムミルク	菓子
9日			
10月		成人の日	
11火	チーズクッキー	冬野菜のポトフ・甘酢キャベツ	※フルーツ
12水	バナナ	チキンパン・昆布煮・果物	※バナナケーキ
13木	ビスケット	白身魚の中華煮・じゃが芋のスープ	菓子・果物
14金	米菓子	果汁・ツナサラダ・果物	※フルーツヨーグルト
15土	菓子	お茶 ハヤシライス・チーズクッキー・果物・スキムミルク	菓子
16日			
17月	米菓子	白身魚のハーベキューソース・むしのナムル・みぞれ	※キッシュ
18火	チーズクッキー	ミネストローネ・大根サラダ・果物	※バナナケーキ
19水	バナナ	焼きそば・卵スープ	※バナナケーキ
20木	ビスケット	白身魚のチキンプンあんかけ・豆腐スープ	※バナナケーキ
21金	米菓子	チキンカレー・卵サラダ・果物	※ヨーグルトケーキ
22土	菓子	お茶 白菜と豚肉の煮物・果物・スキムミルク	菓子
23日			
24月	米菓子	白身魚の三つ揚げ・甘酢キャベツ・みぞれ	※バナナケーキ
25火	チーズクッキー	ポークチャップ・野菜のスープ・果物	※バナナケーキ
26水	バナナ	鶏ごぼううどん・ひじきの煮つけ・ゆで卵	※バナナケーキ
27木	ビスケット	ちくわの磯辺揚げ・スパゲティサラダ・みぞれ・果物	※バナナケーキ
28金	米菓子	豚汁・ポパイサラダ	※バナナケーキ
29土	菓子	お茶 白菜の春雨スープ・果物・スキムミルク	菓子
30日			
31月	米菓子	白身魚の天ぷら・かぼちの蒸揚げ・みぞれ	※バナナケーキ



食事だより はしの使い方

はしにはいろいろな使い方があります。扱ふ、混ぜる、切る(半分は切る)ほぐす(くるむ(のりご飯をくるむ)などです。子どもといっしょにいろいろな使い方を確認しましょう。

春の七草

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケナギ
スズナ(カブ) スズシロ(ダイコン)
1月7日に食べると1年間病気になる「元気に過せるといわれています。



体ほっかほっか

ニンジン・レンコン・ゴボウなどの根菜類には体を温める効果があります。冬の野菜に含まれるビタミンCやEは冷感性に効き、かぜをひきにくしたり回復力を高めたりします。旬の野菜を汁スープとして食べると、体がほっかほっかしてきます。ほかにどんな料理があるか考えてみるのも楽しいですね。

