

# 1がつ こんだてひょう

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

どようび

	1日	2日	3日	4日	5日
	元旦 	年始休み 	年始休み 	希望保育	希望保育
7日 五目卵とし 紅白なます 白玉雑煮 ★せんべい・牛乳	8日 ゆかりごはん 筑前煮 もやし鍋風 ★せんべい・青りんごゼリー	9日 肉豆腐 かぶのごま醤油和え みそ汁 ★アメリカンドッグ・ほうじ茶	10日 魚のフライタルタルソースかけ 白菜とほうれん草のおひたし わかめスープ ★豆乳とゴマのホットケーキ・牛乳	11日 うどん おしるこ 麦茶 ★ヨーグルト	12日 のりまきパック 牛乳
14日	15日	16日	17日	18日	19日
成人の日 	枝豆とホタテの炊き込みご飯 中華風野菜炒め みそ汁 ★じゃがまる・牛乳	生揚げと野菜のとぼろ煮 コールスローサラダ かまぼこのすまし汁 ★ごま塩おにぎり・牛乳	はんぺんフライ 白菜とりんごのサラダ カレー汁 ★お好み焼・牛乳	焼うどん 蒸しシューマイ 根菜スープ ☆おたのしみおやつ☆	(おにぎり持参の日) さつまい 野菜ジュース
21日 うずら卵のミートローフ 深山和え みそ汁 ★オレンジフレンチトースト・牛乳	22日 まめごはん なすの揚げびたし ポトフ ★クッキー・ジョア	23日 豆腐とツナのぽったん揚げ ヤーコンのきんぴら そうめん汁 ★ココアプリン・せんべい	24日 揚げ鶏の野菜ソースかけ かぼちゃの煮物 とうふとワカメのすまし汁 ★がんづき・牛乳	25日 ロールパン マカロニグラタン キャベツのおかか和え かき卵スープ ★ヤクルト・せんべい	26日 希望保育
28日 ピザ風たまご焼き コーンサラダ ささみスープ ★セサミトースト・牛乳	29日 キーマカレースパゲティ わかめの酢の物 白菜スープ ★抹茶パンケーキ・牛乳	30日 高野豆腐のキ/コあんかけ チンゲン菜のツナ和え おいもの団子汁 ★さけおにぎり・ほうじ茶	31日 にくじゃが 青菜の炒り卵和え みそ汁 ★せんべい・牛乳		

1月の平均熱量 (kcal) は、  
491 kcalです。

今が旬の食材  
大根

あけましておめでとうございます。  
ことしも  
よろしくおねがいます。

★★★今月のお弁当のいない日★★★  
(8日、11日、15日、18日、22日、25日、29日)です。  
★19日(土)登園の際は、家庭からおにぎり・はし・おしほりをおねがいます。

春の七草



七草の一種でもある大根(スズシロ)は、12月～2月頃が旬でビタミンCが豊富です。給食でもたくさん登場します(\*´▽`)  
有効成分  
☆イソチオシアネート(辛味成分)  
・・・血液をサラサラにし、殺菌効果があります。  
☆アミラーゼ(でんぷん消化酵素)  
・・・食べ物の消化を促進します。