

2020年 1月 給食だより

光輪はさみこども園 12月27日配布

	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
つくし主食	麦ごはん	ロールパン	発芽玄米(ふりかけ)	雑穀米	ゆかりご飯	麦ごはん
副菜	春雨の五目炒め 大根の味噌汁 枝豆 パイン	鶏肉と豆腐のトマト煮 七草汁 ふかし芋 みかん	ヒジキとキャベツの卵焼き 豆腐スープ きんぴらごぼう もも	白身魚のゴマ天ぷら 白菜の味噌汁 きゅうりの酢の物 みかん	厚揚げと竹輪の卵とし煮 オニオンスープ ほうれん草ときのこの磯和え バナナ	南瓜グラタン ワカメのすまし汁 ブロッコリーのドレッシング和え パイン
離乳食	おかゆ・大根の味噌汁	おかゆ・七草汁	磯がゆ・豆腐スープ	おかゆ・白菜の味噌汁	人参がゆ・オニオンスープ	おかゆ・人参の味噌汁
つくしおやつ	野菜スティック・小魚スナック	バナナ・海草スナック	ヨーグルト・紫いもチップ	黒糖パン	★レーズン蒸しケーキ	ドーナツ・カリボテ
たんぽぽおやつ	ビスケット・カップケーキ		ヨーグルト・ドーナツ			こつぶっこ
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
つくし主食		ロールパン	発芽玄米	麦ごはん(納豆)	発芽玄米	雑穀米
副菜	成人の日	ナポリタンスパゲティ ほうれん草スープ ゆで卵 ゼリー	豚肉の生姜焼き 南瓜の味噌汁 ふかし芋 みかん	カレー風味肉じゃが お麩のすまし汁 ウインナー パイン	白身魚の西京焼き 鶏肉と根菜のスープ ヒジキと大豆の煮物 バナナ	チンジャオロース 薄揚げの味噌汁 竹輪の磯辺揚げ もも
離乳食		パンがゆ・ほうれん草スープ	おかゆ・南瓜の味噌汁	納豆がゆ・お麩のすまし汁	おかゆ・魚入りスープ	おかゆ・玉ねぎのすまし汁
つくしおやつ		クラッカー・ごぼうスナック	うの花クッキー・野菜スナック	人参パン	いりこ・ビスケット	★肉まん風蒸しパン
たんぽぽおやつ		ウエハース・あまからせん	丸ポウロ・おにぎりせんべい			
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
つくし主食	麦ごはん	ロールパン	ゆかりご飯	雑穀米	発芽玄米(ふりかけ)	麦ごはん
副菜	すき焼き風煮 ごぼうの味噌汁 チキンナゲット みかん	ホワイトソースハンバーグ 白菜のすまし汁 ブロッコリーのゴマ和え もも	じゃが芋のそぼろ煮 カブのスープ ゆで卵 パイン	白身魚の竜田揚げ もずく汁 彩りサラダ バナナ	凍り豆腐の煮物 キャベツの味噌汁 粉ふき芋 みかん	ベーコンと豆腐のオムレツ きのこスープ ほうれん草のゴマ和え もも
離乳食	おかゆ・根菜の味噌汁	パンがゆ・白菜のすまし汁	人参がゆ・カブのスープ	おかゆ・南瓜のすまし汁	磯がゆ・キャベツの味噌汁	おかゆ・豆腐スープ
つくしおやつ	★人参のくずもち	バナナ・野菜スナック	ヨーグルト・えびせんべい	さつま芋パン	★セサミスコーン	ドーナツ・ごぼうスナック
たんぽぽおやつ		バナナ・ごぼうスナック				クラッカー
	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
つくし主食	雑穀米	発芽玄米	麦ごはん	発芽玄米(納豆)	麦ごはん	
副菜	キャベツのピーマンソテー コーンスープ 竹輪の甘辛煮 バナナ	小豆と根菜のかき揚げ お麩の味噌汁 春雨の中華サラダ みかん	白身魚のオーロラソース焼き 南瓜のすまし汁 小松菜の納豆和え もも	魚の酢豚風ソテー えのき汁 ふかし芋 パイン	ハヤシライス ヒジキと大豆のサラダ もも	
離乳食	おかゆ・コーンスープ	おかゆ・お麩の味噌汁	納豆がゆ・小松菜スープ	納豆がゆ・さつま汁	おかゆ・じゃが芋のすまし汁	
つくしおやつ	★南瓜ケーキ	野菜スティック・小魚スナック	いりこ・クラッカー	南瓜パン	バナナ・紫いもチップ	
たんぽぽおやつ		えびっこ			バナナ・カリボテ	

※幼児部たんぽぽは白ごはん(梅干し可)を持ってきてください。

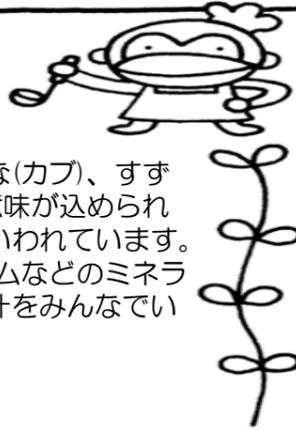
※31日(金)はハヤシライスの日です。幼児部たんぽぽはスプーンの準備をお願いします。白ごはんはいつもより多目に持ってきてください。

★は手作りおやつです。※献立は都合により、変更する場合があります。



<春の七草>

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて、1年の健康を願う風習です。せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(カブ)、すずしろ(大根)の七つを春の七草といいます。七草それぞれに意味が込められていて、お正月のご馳走で疲れた胃を休める効果もあるといわれています。そして、七草の葉類にはビタミンA、B、Cそしてカルシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。給食では、お汁に入れて七草汁をみんなでいただきたいと思います。



<28日(火)は「精進料理」です！>

今月は親鸞聖人のご命日をしのんで感謝の気持ちでつとめる御正忌報恩講が24日(金)~28日(火)にあります。28日(火)の給食は「精進料理」です。親鸞聖人の好きだった小豆をごぼうなどの野菜と一緒にかき揚げにしていきたいと思います。