

2020年 1月 給食だより

光輪はさみこども園 12月23日配布

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金) 始業式	9日(土)
つくし主食	発芽玄米	麦ごはん	発芽玄米	ゆかりご飯	雑穀米	発芽玄米
副菜	ブルコギ炒め 大根の味噌汁 枝豆 パイン	おでん風煮 オニオンスープ 青のり卵 ゼリー	白身魚の照り焼き ワカメの味噌汁 ごぼうのドレッシング和え もも	さつまいも磯煮 七草汁 ブロッコリー バナナ	ハヤシライス 南瓜サラダ みかん	豆腐ナゲット もやしの味噌汁 きゅうりの酢の物 ゼリー
離乳食	おかゆ・大根の味噌汁	おかゆ・オニオンスープ	おかゆ・ごぼうの味噌汁	おかゆ・七草汁	おかゆ・南瓜スープ	おかゆ・もやしの味噌汁
つくしおやつ	野菜スナック・ひじきスティック	ビスケット・カリボテ	クラッカー・海藻スナック	ごまスティック・ドーナツ	★人参クッキー	うの花クッキー・小魚スナック
たんぼおやつ			ぼたぼた焼き・カップケーキ	クラッカー		ウエハース・あまからせん
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
つくし主食		発芽玄米	ロールパン	麦ごはん(ふりかけ)	発芽玄米	発芽玄米
副菜	成人の日	具だくさん卵焼き 豆腐スープ ほうれん草の納豆和え バナナ	和風パスタ ヒジキの味噌汁 チキンナゲット みかん	白菜と豚肉の味噌炒め もずく汁 粉ふき芋 もも	白身魚の竜田揚げ カブの味噌汁 人参のナムル パイン	大豆のトマト煮 お麴のすまし汁 ウインナー ゼリー
離乳食		納豆がゆ・豆腐スープ	おかゆ・ほうれん草の味噌汁	磯がゆ・白菜のすまし汁	おかゆ・カブの味噌汁	おかゆ・お麴のすまし汁
つくしおやつ		さつまいもパン	いりこ・ごまスティック	ヨーグルト・えびせんべい	★リンゴのくずもち	野菜スティック・カリボテ
たんぼおやつ			いりこ・シガーフライ			ビスケット
	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
つくし主食	麦ごはん	発芽玄米	雑穀米(ふりかけ)	ロールパン	雑穀米	ゆかりご飯
副菜	ジャーマンポテト 中華スープ ブロッコリー バナナ	白身魚のゴマ味噌焼き 南瓜のすまし汁 きんぴらごぼう パイン	大根のそぼろ煮 白菜の味噌汁 ゆで卵 みかん	マカロニグラタン 薄揚げのすまし汁 枝豆 もも	麻婆春雨 きのこスープ ふかし芋 ゼリー	ちゃんぽん チキンナゲット ヒジキと大豆の煮物 パイン
離乳食	おかゆ・ポテトスープ	おかゆ・南瓜のすまし汁	磯がゆ・白菜の味噌汁	おかゆ・大根スープ	おかゆ・人参の味噌汁	おかゆ・玉ねぎのすまし汁
つくしおやつ	★おからドーナツ	南瓜パン	バナナ・紫いもチップ	クラッカー・ごぼうスナック	うの花クッキー・紫いもチップ	海藻スナック・ひじきスティック
たんぼおやつ			バナナ・ごぼうスナック	おにぎりせんべい・丸ボウロ	こつぶっこ	クラッカー
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木) 精進料理	29日(金)	30日(土)
つくし主食	雑穀米	麦ごはん(納豆)	ロールパン	発芽玄米	雑穀米	発芽玄米
副菜	白身魚のオランダ揚げ えのき汁 青菜の磯和え バナナ	ピーマン炒め 豆苗スープ とうもろこし みかん	ほうれん草のすまし汁 ウインナー もも	小豆と南瓜のいとし煮 厚揚げの味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え パイン	白身魚のピザ焼き コーンスープ 春雨の中華和え ゼリー	炒り豆腐 キャベツの味噌汁 フライドポテト もも
離乳食	おかゆ・青菜スープ	納豆がゆ・人参スープ	おかゆ・ほうれん草の味噌汁	おかゆ・豆腐の味噌汁	おかゆ・コーンスープ	おかゆ・キャベツスープ
つくしおやつ	いりこ・ビスケット	人参パン	ヨーグルト・カリボテ	ドーナツ・野菜スナック	★さつまいも蒸しまんじゅう	ごまスティック・ごぼうスナック
たんぼおやつ						ぼたぼた焼き・ボン菓子

※幼児部たんぼぼは白ごはん(梅干し可)を持ってきてください。

※8日(金)はハヤシライスの日です
幼児部たんぼぼ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、なすな、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(木)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(月)～28日(木)にあります。28日(木)の給食は「精進料理」です。親鸞聖人の好きだった小豆を南瓜などの野菜と一緒に煮物にしていきたいと思います。