



メニュー

給食だより



令和2年度
1月号
中央こども園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--|--|---|--|
| | | | | | |
| 4 カレーライス・福神漬・ ごぼうのゴママヨサラダ・ みかん 【⑨時】牛乳・せんべい 【⑩時】牛乳・チョコチップ 蒸しパン | 5 焼き鮭・ポイルキャベツ・ ちくわともやしの和え物・ すまし汁・リンゴ 【⑨時】飲むヨーグルト・ウエ ハース 【⑩時】焼きビーフン | 6 筑前煮・ワカメの酢の物・味 噌汁・バナナ 【⑨時】牛乳・ビスコ 【⑩時】フルーツヨーグルト | 7 じゃが芋とベーコンの仲良 し煮・海藻サラダ・すまし 汁・イチゴ 【⑨時】牛乳・ポーロ 【⑩時】七草かゆ | 8 ちくわの味噌揚げ・ミニト マト・千草和え・味噌汁・ みかん 【⑨時】牛乳・クッキー 【⑩時】牛乳・マカロニそ ぼ粉 | 9 かしわ汁・カニ入り酢の 物・ニラとハムの卵とじ・ バナナ 【⑨時】牛乳・ポーロ 【⑩時】飲むヨーグルト・ハム チーズパン |
| 11 成人の日 | 12 松風焼き・ポイルキャベ ツ・オクラ入り和え物・す まし汁・リンゴ 【⑨時】飲むヨーグルト・せ んべい 【⑩時】牛乳・ぜんざい | 13 豚肉とキャベツの中華煮・ツ ツ入りサラダ・味噌汁・イチ ゴ 【⑨時】牛乳・ビスコ 【⑩時】牛乳・イチゴのホッ トケーキ | 14 焼肉風炒め・ササミ入り和 え物・ワカメスープ・みか ん 【⑨時】牛乳・ウエハース 【⑩時】肉うどん | 15 サーモンフライ・ポイル野 菜・さつま芋サラダ・すまし 汁・バナナ 【⑨時】牛乳・ポーロ 【⑩時】牛乳・みだらし団 子 | 16 牛丼・たくあん・大根とツ ツの和え物・リンゴ 【⑨時】牛乳・せんべい 【⑩時】飲むヨーグルト・メロ ンパン |
| 18 和風ポトフ・牛肉と厚揚げ の卵とじ・ポイルフロッコ リー・みかん 【⑨時】牛乳・クッキー 【⑩時】たこ焼き | 19 魚のマヨネーズ焼き・キャ ベツときゅうりの合い混 ぜ・すまし汁・リンゴ 【⑨時】飲むヨーグルト・ピ スコ 【⑩時】きのご和風バスタ | 20 鶏肉の甘辛炒め・和風サラ ダ・味噌汁・みかん 【⑨時】牛乳・ウエハース 【⑩時】牛乳・ジャムサンド | 21 チンジャオロース・ナム ル・ワカメスープ・イチゴ 【⑨時】牛乳・せんべい 【⑩時】牛乳・手作りクッ キー | 22 青のり風味の唐揚げ・ミニ トマト・アスパラとコーン の酢の物・味噌汁・バナナ 【⑨時】牛乳・ポーロ 【⑩時】フライドポテト | 23 中華丼・たくあん・大根とツ ツの和え物・みかん 【⑨時】牛乳・ビスコ 【⑩時】飲むヨーグルト・シュ ガーパン |
| 25 豚汁・大豆のチリコンカ ン・白和え・イチゴ 【⑨時】牛乳・クッキー 【⑩時】牛乳・ぎょうざピ ザ | 26 魚のムニエル・ホーレン草 とチーズの和え物・すまし 汁・バナナ 【⑨時】飲むヨーグルト・ウエ ハース 【⑩時】牛乳・スイートおじゃが し | 27 豚肉の生煮焼き・ハムともや しの酢の物・味噌汁・みかん 【⑨時】牛乳・せんべい 【⑩時】牛乳・シリアルおこ ぜご飯 | 28 麻婆豆腐・中華風和え・キ ノコスープ・リンゴ 【⑨時】牛乳・ビスコ 【⑩時】ごぼうと牛肉の混 ぜご飯 | 29 とり天・ポイルキャベツ・ ハリハリサラダ・すまし 汁・イチゴ 【⑨時】牛乳・あられ 【⑩時】牛乳・かぼちゃ蒸 しパン | 30 ハヤシライス・福神漬汁・ ツツ入りサラダ・バナナ 【⑨時】牛乳・ポーロ 【⑩時】飲むヨーグルト・ コーンパン |

**郷土料理を
味わいましょう**

お正月に食べる料理といえば、お雑煮
がありますが、地方ごとにお雑煮に入る
食材が異なることを知っていますか？
たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉
や野菜を合わせて、新潟はイクラやさけ、
しいたけなど具たくさん。京都は白味噌
で味つけ、おもちは丸。福岡も丸いおも
ちで、ぶいやすいたけが入っているのが
特徴です。地方や家庭で異なる個性が
光るお雑煮です。

春の七草

七草かゆには、さまざまな説がありますが
お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、
不足した緑黄色野菜を補う、という意味が
あります。本来は、朝ご飯に七草かゆを食べるもの。
七草かゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」
「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」
です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが
売られていますので、気軽に試してみましょう。

今月の季節に応じたおやつは
1月13日(水)イチゴのホットケーキです。

あけまして
おめでとう
ございます