

# 1月の献立表

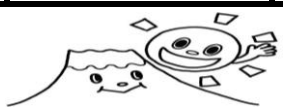
## ★今月の食育目標★

## 冬野菜を食べよう!



平成30年度 名東保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1月の旬の食材				4	5
給食	大根 かぶ 里芋 蓮根 白菜 ねぎ ほうれん草 春菊 小松菜 ブロccoli キヤベツ カリフラワー ごぼう セロリ 水菜 鮭 たら さば ブリ さごし あんこう かわはぎ 牡蠣 いわし イカ なまこ かに みかん いちご いよかん				豚丼 みそけんちん汁 果物	中華飯 わかめスープ 果物
おやつ					お楽しみ 牛乳	補食 牛乳
	7・21	8・22	9・23	10・24	11・25	12・26
給食	カレーライス  コロコロサラダ  	ごはん 魚の竜田揚げ 白菜の塩昆布和え 人参の甘煮 みそ汁	ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ シルバーサラダ プチトマト 野菜スープ (23日のみ) ブロccoli いちご	≪お正月献立≫ 赤飯 寒ブリの照り焼き 黒豆煮 紅白なます 清汁	ごはん 豆腐とコーンの炒り煮 かぼちゃの甘煮 かぶの中華スープ	鶏丼 具だくさんみそ汁 果物
おやつ	7日七草がゆ 21日さつまいもの ガレット 果物 牛乳	人参の米粉ケーキ 果物 牛乳	黒糖の米粉ういろ 果物 牛乳	米粉の シナモンドーナツ 果物 牛乳	11日ぜんざい 25日雑煮 果物 牛乳	補食 牛乳
	28	15・29	16・30	17・31	18	19
給食	まぜごはん かぶの甘酢和え 石狩汁	ごはん ブリ大根 ブロccoliの おかか和え プチトマト 清汁	すき焼き丼 わかめの酢の物 みそ汁	ごはん 西京焼き 青菜のゴマ和え 栗きんとん 清汁	菜めし 関東煮 酢れんこん	中華飯 わかめスープ 果物
おやつ	五平餅 果物 牛乳	スイートポテト 果物 牛乳	きのこリゾット 果物 牛乳	りんごゼリー せんべい 牛乳	カレーポテト 果物 牛乳	補食 牛乳



### 2019年

2019年も子どもたちに美味しく楽しく給食を食べてもらえるよう、心を込めて給食を作っていきます。

1月は寒さも厳しく体調も崩しやすい月です。ごはんをしっかり食べ、元気に過ごせるからだ作りをしましょう!

### 冬野菜で 免疫力・体力 UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる冬野菜で体温を上げ、免疫力を高めましょう。



ビタミン、ミネラルで粘膜を強くして、寒さに対する抵抗力をつけよう…緑黄色野菜(小松菜・春菊・ブロッコリー等)や果物(みかん・いよかん等)



たんぱく質で基礎体力をつけよう…魚・肉・卵・大豆製品(豆腐・大豆・厚揚げ等)



#### 冬のおすすめメニュー「ブリ大根」の作り方 (材料は大人2人 子供2人の目安量です)

##### 材料

ブリ500~600g…一口大 人参1/2本…いちよう切り  
大根1/2本…いちよう切り しょうが1かけ…薄切り

##### 調味料

酒…50cc 砂糖…40cc しょうゆ…50cc

##### 作り方

1. 大根を水から茹で、柔らかくなったら水に取る
  2. 大根を鍋に入れ、浸る水と人参・しょうが・調味料を加え煮る
  3. ブリをボウルに入れ湯引きする
  4. 2の鍋にブリを入れて全体に味が入るまで煮て完成
- ☆冬野菜の大根と旬のブリでからだをポカポカにして、寒い冬も元気に過ごしましょう!