

2016年度

# 1月 給食だより

桂ぶどうの木こども園

16.30(月)	17.31(火)	4.18(水)	5(木)	6.20(金)	7.21(土)
ごはん 米 丸大根の味噌煮 丸大根、人参、里芋、鶏肉、厚揚げ、白味噌、味噌 青菜の昆布和え きゃべつ、小松菜、人参、塩、昆布 すまし汁 人参、三ツ葉、醤油	ごはん 米 豚焼肉 豚肉、玉葱、人参、もやし、ニラ、生姜、にんにく、醤油、砂糖、酒、油 ブロッコリー ブロッコリー 南瓜の味噌汁 南瓜、玉葱、人参、水菜、味噌	4日 ちりめんごはん 米、ちりめんじゃこ、人参、ごぼう、えのき、醤油、油 白菜のおひたし 白菜、人参、かつおぶし、醤油 じゃが芋とワカメの味噌汁 じゃが芋、玉葱、人参、ワカメ、味噌 18日 誕生日会 お誕生日会 あずきごはん 米、あずき、塩、油 さばの焼き浸し さば、醤油、みりん、柑橘果汁 三色なます 大根、人参、きゅうり、酢、醤油、砂糖 さつま汁 さつま芋、ごぼう、人参、しらす菜、ネギ、味噌 牛乳 4日 焼きいも(さつまいも) 8日 豆乳プリン(プリンミックス、豆乳、無糖、牛乳、砂糖、いちご)	ごはん 米 あじの塩焼き あじ、塩 白あえ 木綿豆腐、人参、ほうれん草、しめじ、こんにゃく、白味噌 すまし汁 人参、かぶ、かぶの葉、醤油 19日 お弁当の日 牛乳 5日 七草おにぎり(米、七草、塩) 19日 ロールケーキ(小麦粉、卵、ベーキングパウダー、砂糖、ホイップクリーム、バナナ、イチゴ)	6日 おもちつき ごはん 米 雑煮 もち、鶏肉、人参、大根、白菜、ごぼう、醤油 芋もち もち米、かつお、きなこ、砂糖 (幼児)・・・ホールウインナー、みかん (乳児)・・・チーズ、バナナ 20日 ごはん 米 鶏の唐揚げ 鶏肉、生姜、にんにく、醤油、油、片栗粉、油 ホテトサラダ じゃが芋、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ ほうれん草の味噌汁 ほうれん草、玉葱、人参、なめこ、味噌 牛乳 6日 セリー(100%果汁の砂糖、寒天) お菓子 20日 じゃこ干し(米粉、ちりめんじゃこ、ニラ、人参、醤油)	焼豚チャーハン 米、焼豚、玉葱、人参、三度豆、コーン、中華だし すまし汁 豆腐、レタス、人参、醤油 牛乳 お菓子
牛乳 ピザトースト (食パン、ピザソース、チーズ、玉葱、ピーマン、チーズ)	牛乳 くだもの煮干し	牛乳 23日 焼きいも(さつまいも) 8日 豆乳プリン(プリンミックス、豆乳、無糖、牛乳、砂糖、いちご)	牛乳 5日 七草おにぎり(米、七草、塩) 19日 ロールケーキ(小麦粉、卵、ベーキングパウダー、砂糖、ホイップクリーム、バナナ、イチゴ)	牛乳 6日 セリー(100%果汁の砂糖、寒天) お菓子 20日 じゃこ干し(米粉、ちりめんじゃこ、ニラ、人参、醤油)	牛乳 お菓子
23(月)	10.24(火)	11.25(水)	12.26(木)	13.27(金)	14.28(土)
ごはん 米 松風焼き 鶏ミンチ、木綿豆腐、玉葱、人参、卵、ごま、味噌、醤油 カラフルサラダ きゃべつ、きゅうり、人参、パプリカ、ブロッコリー、コーン、酢、醤油、砂糖、コンソメ すまし汁 人参、小松菜、醤油	ごはん 米 焼き魚 魚、塩 うの花 おから、平天、人参、こんにゃく、しめじ、青葱、醤油、砂糖 きゃべつの味噌汁 きゃべつ、もやし、玉葱、人参、味噌	ハヤシライス 米、牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、ハヤシルー、ケチャップ、ソース、牛乳、油 ほうれん草とりんごのサラダ ほうれん草、りんご、酢、醤油、油	ごはん 米 じゃが芋のそぼろ煮 じゃが芋、南瓜、豚ミンチ、玉葱、人参、キヌサヤ、醤油、砂糖 きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり、わかめ、人参、酢、醤油、砂糖 豆腐とネギの味噌汁 豆腐、ネギ、人参、味噌	ごはん 米 ちくわのカレー揚げ ちくわ、片栗粉、カレー粉、油 根菜の炒り煮 大根、人参、ごぼう、こんにゃく、れんこん、三度豆、醤油、砂糖 白菜とさつま芋の味噌汁 白菜、さつま芋、人参、味噌	中華丼 米、豚肉、白菜、玉葱、人参、中華だし、醤油、片栗粉 かぶの味噌汁 かぶ、人参、ほうれん草、味噌 牛乳 お菓子
牛乳 抹茶いろいろ(抹茶、くず粉、小麦粉、砂糖)	牛乳 フライドポテト(じゃが芋、油、塩)	牛乳 ヨーグルト お菓子	牛乳 スティック野菜(ごぼう、ブロッコリー、味噌、砂糖、油)	牛乳 コーンおやき(小麦粉、きゃべつ、卵、牛乳、クリームコーン、お好みソース)	牛乳 お菓子

新しい年を迎えましたね。  
年末年始は楽しく過ごせましたか？ こども園が始まり、久しぶりに会うお友達と遊ぶのが楽しみだったのではないのでしょうか？  
私達も元気な子どもたちからパワーをもらい、おいしい給食、おやつを作っていきたいと思ひます。

## 冬のカゼを予防しましょう

### カゼの予防

- ・部屋の換気はこまめに。
- ・睡眠、栄養はしっかりとてね。
- ・規則正しい生活を。
- ・外から帰ったら、うがい、手洗いを忘れずに。



食事は...4つの栄養素をバランスよく食べましょう。

- タンパク質** → 血や肉をつくり、脂肪をもえやすくして、体をあたためます。
- 脂質** → 熱をたくさんだすので、体が温まります。
- ビタミンC** → 抵抗力を強くします。
- ビタミンA** → のどの粘膜を丈夫にします。