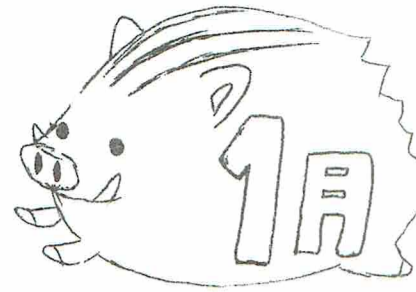


給食だより



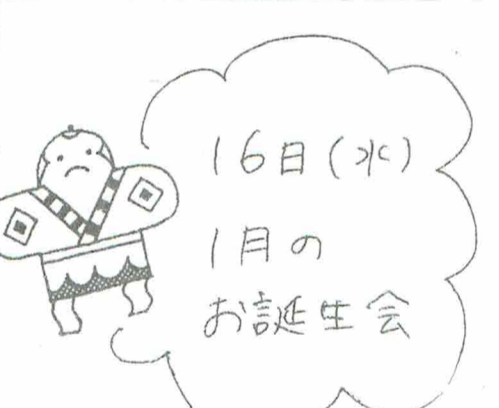
2019.1.4
梶北ゆりかぜ保育園

= あけましておめでとう ごさいます =

今年も子どもたちのじとからだを育てあつたかい給食を
作れるように、元氣張ります。どうぞよろしくお願ひします。



	主食	副食	午後のおやつ
4 金	木こり風 スパゲティ	お茶 ジャーマンポテト	みそむしパン 二色せんべい こんぶ
5 土	きつねうどん	五目豆 甘酢大根	おかし 果物
7 月	ごはん	お茶(白菜・玉ねぎ) カリフラワー・カレー・ピクルス サバねぎおろし焼き 切干大根・ゆめ煮	七草がゆ サブレ プリン
8 火	パン	コーンポタージュ チリコンカン ブロッコリー	チーズ バジせん すりめ
9 水	ごはん	お茶(キャベツ・あげ) マーボー豆腐 大根とキャベツの炒め煮	きなこスコーン のりせんべい リンゴ
10 木	スパゲティ ナポリタン	お茶 コロコロサラダ	カップケーキ うの花あげ おかん
11 金	わかめ ごはん	お茶(大根・玉ねぎ) 煮豆 鮭の生焼き ヤーコンキンピラ	羊かん ジャムロール 煮干し
12 土	チャンポン うどん	高野豆腐とワカメの煮物 甘酢レンコン	おかし 果物
15 火	ツナカレー	お茶 キャベツとジャコの炒め物	パンのトマトソース この棒 すりめ
16 水	お赤飯	清汁(豆腐・水菜) フロッキー とり肉と野菜の旨煮 糸白なます 果物	ゼリー ワッフル こんぶ
17 木	パン	ミネストローネ ポークチャップ 小松菜ソテー	焼き芋 チーズケーキ プリン
18 金	ごはん	お茶(キャベツ・大根) モヤシの酢の物 ホッケ照り焼き かぼちゃの素揚げ	レーズンむしパン きなこせんべい おかん
19 土	味噌うどん	白菜と油あげの煮物 甘酢大根	おかし 果物
21 月	ごはん	お茶(玉ねぎ・白菜) 豚肉の香味焼き じゃもう土(旨煮)	ドーナツ バジガリン すりめ
22 火	パン	ポレチ 魚のマヨネーズ焼き カリフラワー	じゃこあん(きり) 二色せんべい こんぶ
23 水	とろろ ごはん	お茶(大根・玉ねぎ) 揚げ豆腐 (ほうれん草の納豆あえ)	パンケーキ リンゴ
24 木	肉味噌 スパゲティ	お茶 大根と厚揚げの煮物	五平もち 煮干し
25 金	ごはん	お茶(キャベツ・玉ねぎ) 小松菜とエノキの磯あえ 焼き魚(サマ) レンコンキンピラ	かぼちゃパン バジせん プリン
26 土	沢煮うどん	芋の煮ころがし ブロッコリー	おかし 果物
28 月	ごはん	清汁(豆腐・ワカメ) ポール野菜 揚げ味噌煮 ひじき炒め煮	フライドポテト のりせんべい こんぶ
29 火	パン	クリームシチュー チキンソテー キャベツのカレーソテー	わかめ(きり) うの花あげ すりめ
30 水	ごはん	お茶(油あげ・キャベツ) とり肉と豆腐の炒め煮 ヤーコンキンピラ	ほうろけケーキ この棒 煮干し
31 木	納豆スパゲティ	お茶 肉じゃが	トマトソース チーズケーキ おかん



七草がゆ、てなに?

1月7日の朝に無病を祈り、7種類の野菜をおかゆに入れて食べる中国の
風習で、春の七草をおかゆに煮こみ、神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気を払う
ために行われた行事でした。

七草にはビタミンCやカロテン、鉄、食物繊維がたっぷり含まれており、またお正月に
ごちそうを食べ過ぎて負担がかかった胃を休めるのにもぴったりです。

スーパーなどで「七草セット」も販売されてますが、食べ慣れた野菜(大根・ほうれん草・水菜など)
を七草にあてて「七草風がゆ」としても良いと思います!!



春の七草

給食では大根・ほうれん草・小松菜・水菜
が+豆腐のおかゆで7日に出します!

