

# 2022年1月 田口保育園 給食だより

※アレルギー疾患のお子様には除去食を用意しています  
 ※食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります

月 火 水 木 金 土 日

					1 元 日	2 お休み
3 お休み	4 お休み	5 雑穀ごはん 鶏肉と大根の煮物(鶏) 春雨の酢の物(卵) きのこのすまし汁 牛乳 チーズ(乳) ビスコ(乳)	6 雑穀ごはん 魚の唐揚げ冬野菜のあんかけ 小松菜のおかか和え じゃが芋の味噌汁 牛乳 ②さつま芋ポテトフライ(さつま芋)	7 雑穀ごはん 七草汁 豚肉の生姜焼き みかん 牛乳 ヨーグルト(乳)	8 雑穀ごはん 牛肉とじゃが芋のきんぴら炒め(牛) 切り昆布の煮物 麩のすまし汁 しまじろうビスケット(卵)(乳)	9
10 成人の日	11 雑穀ごはん 鶏肉の甘辛焼き(鶏) ブロッコリーのピーナッツ和え 野菜と卵のスープ(卵) 牛乳 ②バイシマブリン	12 ロールパン(卵)(乳) ナポリタンパゲッティ(卵) オニオンスープ(卵)(乳) バナナ 牛乳 ②おにぎり	13 雑穀ごはん 魚のおろし煮 法蓮草の磯和え 豆腐の味噌汁 牛乳 ②納豆の包み揚げ	14 雑穀ごはん 雑煮(鶏)(イカ) 紅白なます ごまめ 紅白蒲鉾(卵) 牛乳 ②チーズインホットケーキ(卵)(乳)	15 雑穀ごはん 豚肉とキャベツの中華炒め 枝豆 けんちん汁 アンパンマンキャラメルコーン(卵)(乳)	16
17 雑穀ごはん きつねうどん(鶏)(卵) 蒟蒻のかか煮 牛乳 ②バナナヨーグルト(乳)	18 雑穀ごはん 魚のねぎ味噌焼き マカロニサラダ(卵) もずくのすまし汁 牛乳 ②豆腐入り白玉ぜんざい	19 雑穀ごはん 南瓜のゴロゴロシチュー(鶏)(乳) 白菜の胡麻和え 牛乳 ②ブライトポテト	20 雑穀ごはん 鶏肉の唐揚げ(鶏) ひじきの和風サラダ(卵) 厚揚げとなめこの味噌汁 牛乳 ②ちんすこう	21 雑穀ごはん ビーフカレー(牛)(乳) ドレッシングサラダ チーズ(乳) 牛乳 フルーツゼリー(卵)(乳)	22 <愛情弁当の日> お弁当に ご飯とおかずを入れて 持ってきてください かっぱえびせん(えび)(卵)(乳)	23
24 雑穀ごはん 煮込みハンバーグ(牛)(乳) こふき芋 コンソメスープ(卵)(乳) 牛乳 ②チーズ(卵)(乳)	25 雑穀ごはん 豚肉と白菜の中華炒め ワカメと胡瓜の酢の物 かき卵汁(卵) 牛乳 ②マカロニきな粉	26 雑穀ごはん 海老とさつま芋のかき揚げ(えび)(さつま芋) 大根とツナのサラダ もずくの味噌汁 牛乳 ②みかん寒天	27 雑穀ごはん がめ煮(鶏) だし巻き卵(卵) ワカメのすまし汁 牛乳 ②いりご ③チーズ(乳)	28 雑穀ごはん 牛汁(牛) 大豆とじゃこの甘辛煮 牛乳 ②りんご	29 雑穀ごはん 炒り豆腐 きんぴらごぼう きのこの味噌汁 さやえんどう(卵)(乳)	30
31 雑穀ごはん ちゃんぽん(卵) 大根のおかかステーキ みかん 牛乳 ②じゃこトースト(卵)(乳)						
<p>1月7日は「人日(じんじつ)の節句」</p> <p>◎七草粥を食べ、無病息災を願う日</p> <p>五節句の一つで、その年の最初の節句です。初春に摘める7種の野菜の入った粥を食べ、1年間の無病息災を願います。</p> <p>薬効のある野草は正月で疲れた胃腸をいたわる効果もあり、日本には年の初めに若草を摘んで食べ、新しい生命力をいただく「若草摘み」という風習があり、「七草粥」に結びついたと言われていました。</p>				<p>◎七草粥(七草粥に入れるのは「春の七草」です)</p> <p>セリ…よい香りで食欲をそそり、解熱、リウマチ、貧血予防などによいとされています。</p> <p>ナズナ…別称はベンベン草。整腸作用があり、目にもよいとされています。</p> <p>ゴギョウ…別称は母子草。咳やのどの炎症をやわらげる効果があるとされています。</p> <p>ハコベラ…整腸作用があるとされていて、古くには虫歯に効くとされていました。</p> <p>ホトケンザ…食欲増進効果があるとされ、タンポポの草に似ています。キク科とシソ科があり、春の七草はキク科で黄色の花。シソ科は紫色の花が咲きます。</p> <p>スズナ…別称は無。消化を促進し、腸内の環境を改善するとされ、葉の部分を使います。</p> <p>スズシロ…別称は大根。消化促進の効果があり、胃もたれや胸やけに効果があります。葉の部分を使います。</p>		