

# 2023年1月 田口保育園 給食だより

◎は手作りおやつを表しています ※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 ミートソースパゲッティ 枝豆 オニオンスープ(卵)(乳) 牛乳 パチチ	6	雑穀ごはん 七草汁 豚肉の生姜焼き みかん 牛乳 チーズ(乳)ピスコ(乳)	7	雑穀ごはん がめ煮(鶏) 出汁巻き卵(卵) 麩のすまし汁 むぎぼし(卵)(乳)	8	
9	成人の日	10	雑穀ごはん 鶏肉と豆の照り煮(鶏) シャキシャキサラダ 切干大根のすまし汁 牛乳 ◎ザモザ	11	雑穀ごはん 魚のりんごソースかけ マカロニサラダ(卵) もやし味噌汁 牛乳 ◎麩のシュウカラスク(乳)	12	雑穀ごはん 豚肉のノルウェー風 パンサンスー(卵) かき卵汁(卵) 牛乳 ◎さつま芋のきんつば(さつま芋)	13	雑穀ごはん 雑煮(鶏)(イカ) ごまめ 紅白なます 蒲鉾(卵) 牛乳 ◎黒豆	14	雑穀ごはん 五目ビーフン あらめの煮物 ワカメスープ キャラメルコーン(卵)(乳)	15	
16	雑穀ごはん 鶏肉と大根の煮物(鶏) カミカミサラダ(卵) もずくの味噌汁 牛乳 枝豆	17	雑穀ごはん 魚の葱味噌焼き キャベツの塩昆布和え きのこのすまし汁 牛乳 ◎ちんすこう	18	雑穀ごはん かいじゅう揚げ(鶏)(卵)(チーズ) 胡瓜とわかめの酢の物 厚揚げの味噌汁 牛乳 みかん	19	食パン(乳) 冬野菜のシチュー(鶏)(乳) コールスローサラダ りんご 牛乳 ◎おにぎり	20	雑穀ごはん すき焼き風煮(牛) 枝豆 牛乳 ヨーグルト(乳)	21	<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 たべっ子どうぶつ(卵)(乳)	22	
23	雑穀ごはん 肉団子と白菜のスープ ごぼうと蒟蒻の煮物 牛乳 オレンジゼリー(卵)(乳)	24	雑穀ごはん 親子うどん(鶏)(卵) 蓮根の胡麻ソース和え(卵) 牛乳 ◎ポツポツコーン	25	雑穀ごはん 煮込みハンバーグ(牛)(鶏)(卵) 温野菜 コーンスープ 牛乳 ケーキ(卵)(乳)	26	雑穀ごはん 牛肉とじゃが芋のきんぴら炒め(牛) 大豆サラダ(卵) わかめの味噌汁 牛乳 ◎パイナップル	27	雑穀ごはん ごぼうおさつ(卵) 和風サラダ 豆腐のすまし汁 牛乳 ◎バナナヨーグルト(乳)	28	雑穀ごはん 豚肉と野菜の中華炒め 竹輪と胡瓜の胡麻和え(卵) フライドポテト(卵)(乳)	29	
30	雑穀ごはん チキンのピザ風焼き(鶏)(乳) レタス トマト コンソメスープ(卵)(乳) 牛乳 りんご	31	雑穀ごはん 野菜たっぷり味噌ラーメン 大根のおかかステーキ 牛乳 ◎高野豆腐のフライ										
<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言われていてます。</p> <p>ナズナ…別称はベンベン草。整腸作用があり、目にもよいと言われていてます。</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>							