

2024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 元旦	2	3	4	5 すすかステラ 雑穀ごはん インディアンスパゲッティ (乳) キャベツのゆかり和え オニオンスープ (卵) (乳) 牛乳 チーズ (乳) ビスコ (乳)	6 揚げせんべい 雑穀ごはん 七草汁 豚肉の生姜焼き みかん ポテト丸 (卵) (乳)	7
8 成人の日	9 せんべい 雑穀ごはん がめ煮 (鶏) 法蓮草の磯和え (卵) 麩のすまし汁 牛乳 ブリン (卵) (乳)	10 黒棒 雑穀ごはん 魚のコーンマヨ焼き (卵) (乳) 野菜の胡麻和え にら入りかき卵汁 (卵) 牛乳 枝豆	11 ウエハース 雑穀ごはん 五目豆 (鶏) チンゲン菜の中華和え ワカメスープ 牛乳 ⑥カレー風味チーズインマフィン (乳)	12 すすかステラ 雑穀ごはん 雑煮風 鶏肉の唐揚げ (鶏) 紅白なます 蒲鉾 (卵) 牛乳 ⑤黒豆	13 揚げせんべい 雑穀ごはん たっぷり野菜と卵の焼きビーフン (卵) なめこの味噌汁 キャラメルコーン (卵) (乳)	14
15 ビスケット 雑穀ごはん 豚肉と大根の煮物 カミカミサラダ (卵) もずくの味噌汁 牛乳 ヨーグルト (乳)	16 せんべい 雑穀ごはん 魚のスーパイコー風 ごぼうの白和え 麩のすまし汁 牛乳 パチチ	17 黒棒 雑穀ごはん とん平焼き (卵) 春雨の酢の物 (卵) 豆腐の味噌汁 牛乳 ④ちんすこう	18 ウエハース 雑穀ごはん つくねたっぷり野菜あんかけ (鶏) 白雪サラダ (卵) うす揚げと玉葱のすまし汁 牛乳 ⑥ペーコンチーズパン (卵) (乳)	19 すすかステラ 雑穀ごはん 魚の胡麻味噌焼き 竹輪と胡瓜のナムル (卵) かき卵汁 (卵) 牛乳 ⑥フルーツカナッペ (乳)	20 揚げせんべい 雑穀ごはん 芋煮汁 (牛) 大根と人参のおきざみ お野菜ポテコ (卵) (乳)	21
22 ビスケット 雑穀ごはん ポトフうどん (卵) (乳) ポパイサラダ (卵) 牛乳 ⑥味噌バタートースト (卵) (乳)	23 せんべい 雑穀ごはん 中華風精進炒め 煮豆 もずくと玉葱の味噌汁 牛乳 ⑤バナナケーキ (卵)	24 黒棒 雑穀ごはん ビーフカレー (牛) (乳) ゆで卵 (卵) ドレッシングサラダ 牛乳 ⑤みかん寒天	25 ウエハース 雑穀ごはん 大根とひき肉の麻婆風 マカロニサラダ (卵) パイナップル 牛乳 ⑤さつま芋のきんつば	26 すすかステラ 雑穀ごはん 魚ロッケ (卵) 納豆の中華和え きのこ白菜の味噌汁 牛乳 りんご	27 揚げせんべい ＜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 アンパンマンふんわりコーン (卵) (乳)	28
29 ビスケット チキンライス (鶏) ポテトコロッケ レタス トマト コーンスープ 牛乳 ケーキ (卵) (乳)	30 せんべい 雑穀ごはん 大根とひじきのひき肉煮 キャベツと蒲鉾の酢の物 (卵) 汁ビーフン 牛乳 ブドウゼリー (卵) (乳)	31 黒棒 食パン (卵) (乳) 野菜たっぷりクリームシチュー (鶏) (乳) 胡瓜のオイル漬け 麦茶 ⑤きんぴらおにぎり	1	2	3	4

1月7日は「人日（じんじつ）の節句」

◎七草粥を食べ、無病息災を願う日

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。

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」に結びついたとされています。

◎七草粥（七草粥に入れるのは「春の七草」です）

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。

ナズナ…別称はペンペン草。整腸作用があり、目にもよいとされています。

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。

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。

ホトケノザ…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。

スズナ…別称は蕪。消化を促進し、腸内の環境を改善すると言われ、葉の部分を使います。

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。