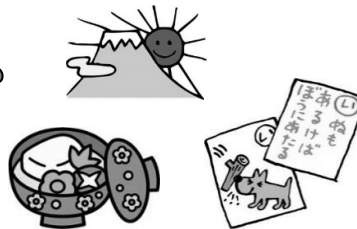


# 平成29年度 ふたばがおかようちえん



## 1月 寺ゆうしよくだよい



毎週水曜日は  
お弁当の日です。

**給食担当**  
 吹上 (ふきあげ)  
 大木 (おおぎ)  
 後藤 (ごとう)

月日	行事	主菜	副菜・汁物など	主な材料	昼食時の熱量	
1月9日 火	始業式 (午前保育)	軽食 (パン・牛乳)		パン 牛乳	238キロカロリー	
10日 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
11日 木		ちくわの磯部揚げ	春雨とハムの酢の物	雑煮風北海汁	ちくわ 青のり てんぷら粉 胡瓜 人参 春雨 赤ハム 鮭 するめ もち ごぼう 白菜 大根 生姜 醤油	454キロカロリー
12日 金		煮ぐい	白菜のゆかり和え		鶏肉 里芋 大根 蓮根 ごぼう 人参 こんにやくしいたけ 白菜 春菊 カニカマ 人参 ゆかり	417キロカロリー
15日 月		白身フライのお野菜タルタル	汁ビーフン		白身フライ タルタルソース キャベツ 玉ねぎ ビーフン 竹の子 人参 豚肉 ピーマン	466キロカロリー
16日 火		おでん	ほうれん草の中華サラダ		大根 人参 油揚げ 卵 こんにやく チキンボール ほうれん草 金時人参 もやし ワカメ ごま ツナ缶	400キロカロリー
17日 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
18日 木		魚肉ソーセージの天ぷら	白菜コールスロー	豆腐のみそ汁	魚肉ソーセージ てんぷら粉 白菜 胡瓜 人参 コーン カニカマ マヨネーズ 豆腐 油揚げ わかめ 味噌	482キロカロリー
19日 金		八宝菜	小魚の甘煮		ミートボール 白菜 キクラゲ チンゲン菜 金時人参 ピーマン しめじ 小魚 ごま 削り節	399キロカロリー
22日 月		肉コロッケ	ナポリタンサラダ	白菜となめこのお汁	コロッケ めん ブロッコリー キャベツ 玉葱 人参 ケチャップ 白菜 なめこ えのき 貝割菜	406キロカロリー
23日 火		団子汁	焼き塩サバ		豚肉 味噌 やせうま 大根 白菜 人参 かぼちゃ 油揚げ ごぼう ねぎ 塩サバ	449キロカロリー
24日 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
25日 木		白身魚と豆腐のしんじょう	切干大根の煮物	巻麩の味噌汁	しんじょう 天ぷら粉 切干大根 鶏ミンチ いんげん 人参 塩昆布 しらたき ごま ワカメ 巻麩 味噌 ねぎ	412キロカロリー
26日 金	お誕生日会 ★	ビーフカレー	中華風酢物	黒豆ゼリー	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ルウ 胡瓜 春雨 ハム キクラゲ 錦糸卵 黒豆 栗 ゼリー 生ホイップ	620キロカロリー
29日 月		チキンナゲット	海藻サラダ	オニオンスープ	チキンナゲット ソース 海藻ミックス ひじき キャベツ ブロッコリー 人参 胡瓜 ごま油 ごま 玉葱 貝割れ菜	426キロカロリー
30日 火		冬野菜のポトフ	こんにやくの金平		ウイナー 豚肉 玉葱 じゃがいも 大根 かぶ 金時人参 白菜 コソメ こんにやく ごぼう ひじき	389キロカロリー
31日 水	お弁当日	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
2月1日 木		チキン竜田	スパゲッティーサラダ	パンプキンスープ	チキン竜田 マヨネーズ スパゲッティめん 胡瓜 赤パプリカ カニカマ 南瓜 かぶ コーン コソメ	499キロカロリー

**<持ち物>**  
 ● 白ごはん・おはし・コップ (コップは毎日持たせて下さい)  
 ● ★マークの日は、「スプーン・箸」を持たせて下さい。

管理栄養士  
 中小路  
 (なかこうじ)

**体調不良のときの食事**

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になります。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

平均 433キロカロリー

**野菜が甘い季節です**

「ほうれんそう、白菜、大根、ねぎ」などの冬野菜は、1月、2月がもっとも甘くなる時季です。野菜が寒さから身を守るため、水分を減らし糖分が増すからで、特に「霜にあたると甘くなる」といわれています。甘さが増すだけでなく、ビタミンなどの栄養価も高くなります。旬の冬野菜をたくさん食べて、寒い季節を元気に乗り切りましょう。

**1月の行事食**

しょうがつ 正月  
 おせち料理

ななくさ 七草 (1/7)  
 ななくさ 七草がゆ

かがみひき 鏡開き (1/11)  
 しるこ お汁粉 など

こしょうがつ 小正月 (1/15)  
 あずきがゆ