

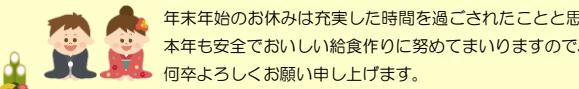
1月のこんだて

【千成ヤクルトつだ駅前KIDS保育園】

日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
4木	肉コロッケ 花野菜サラダ ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆きなこ麩 牛乳	油 砂糖・白ごま 米	肉入りコロッケ 味噌・かつおぶし 玉葱・わかめ・昆布	プロッコリー・カリフラワー・人参	24水	白身魚の煮付け ちくわの酢の物 ごはん けんちん汁	☆お好み焼き 牛乳	砂糖 砂糖 米 さといも・ごま油	ホリ ちくわ 絹豆腐・かつおぶし	生姜 きゅうり・人参・わかめ 大根・ごぼう・人参・青葱・昆布
5金	鮭のごま風味焼き 切干大根の炒め煮 ごはん ほうれん草のみそ汁 黄桃	☆いちごホットケーキ 牛乳	白ごま 油・砂糖 米 麩	鮭 さつま揚げ 味噌・かつおぶし ほうれん草・玉葱・昆布 黄桃缶	切干大根・人参・インゲン	25木	バーベキューチキン 春雨サラダ ごはん キャベツのスープ オレンジ	☆ゆかりおにぎり お茶	砂糖・油 春雨・マヨドレ 米	鶏肉	きゅうり・人参・黄ビーマン キャベツ・玉葱・えのき・青葱 オレンジ
8月						26金	冬野菜のビーフカレー 大根サラダ リンゴ	☆マフィン 牛乳	米・じゃが芋・油・カレーフレーク	牛スライス シーチキン	玉葱・蓮根・カリフラワー・人参 大根・きゅうり・人参 リンゴ
9火	煮込みハンバーグ マカロニサラダ ごはん さつま芋のスープ	☆ピーチフルーチェ お茶	油 マカロニ・マヨドレ 米 さつま芋	ハンバーグ	玉葱 プロッコリー・人参・コーン 玉葱・パセリ	29月	肉団子の酢豚風 プロッコリーの昆布和え ごはん 玉葱のスープ	☆リンゴゼリー 牛乳	油・砂糖・片栗粉 ごま油・白ごま 米	ミートボール	玉葱・人参・蓮根・ビーマン プロッコリー・人参・塩昆布 玉葱・わかめ
10水	白身魚の生姜焼き 大豆ひじき ごはん 卵のみそ汁	☆ピサトースト 牛乳	砂糖・油 砂糖 米	ホリ 大豆水煮 卵・味噌・かつおぶし 玉葱・小松菜・昆布	生姜 ひじき・蓮根・人参・インゲン 玉葱・パセリ	30火	鮭の西京焼き おでん風煮物 ごはん ほうれん草のすまし汁	☆おさつバター 牛乳	砂糖・油 油・砂糖 米 麩	鮭・白みそ 厚揚げ・さつま揚げ かつおぶし	大根・人参・インゲン ほうれん草・昆布
11木	塩ラーメン 照り焼きミートボール みかん	☆かふの葉おにぎり お茶	ラーメン・ごま油・白ごま 油・砂糖	豚肉 ミートボール	白菜・玉葱・人参・しめじ・ちんげん菜・生姜 みかん	31水	肉うどん じゃが芋の煮物 バナナ	☆昆布おにぎり お茶	うどん じゃが芋・砂糖	牛スライス・かつおぶし ごぼう・白菜・人参・青葱・昆布 人参・きぬさや バナナ	
12金	かぶのシチュー キャベツとツナのサラダ パン バイン	☆豆乳くずもち 牛乳	じゃが芋 砂糖・油 ロールパン	鶏肉・牛乳 シーチキン	かぶ・玉葱・人参・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・コーン パン缶						みかん
15月	筑前煮 プロッコリーサラダ ごはん かきたま汁	☆みかんヨーグルト お茶	油・砂糖 砂糖・油 米	鶏肉 かに風味スティック 卵・かつおぶし	大根・蓮根・人参・ごぼう・しいたけ・きぬさや プロッコリー・コーン 玉葱・わかめ・昆布						ビタミンCが豊富に含まれ、肌荒れや 免疫力を高め、風邪の予防に効果的な食 材の一つです。
16火	マー婆丼 小松菜のしらす和え 玉ねぎのスープ	☆フライドポテト 牛乳	米・油・砂糖・片栗粉 砂糖・ごま油	豚肉・木綿豆腐・赤味噌 しらす	玉葱・人参 小松菜・人参 玉葱・コーン・パセリ						みかんの酸味であるクエン酸には、疲労 回復効果もあります。また、捨ててしま いかちな白い筋や薄皮には食物繊維が豊 富に含まれているため、なるべく除かず 食べるようしましょう。
17水	鮭の照り焼き 高野豆腐の煮物 ごはん 豚汁	☆ジャムサンド 牛乳	砂糖 米	鮭 高野豆腐	人参・しいたけ・インゲン						
18木	スパゲティナポリタン じゃが芋のスープ リンゴ	☆わかめおにぎり お茶	スパゲティ・バター・砂糖 じゃが芋	ワインナー	玉葱・人参・ビーマン 玉葱・しめじ・パセリ リンゴ						
19金	鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ うさぎごはん かぼちゃのみそ汁	☆ピーチケーキ 牛乳	片栗粉・油 米・ごま油	鶏肉	生姜 キャベツ・きゅうり・人参・コーン 人参・キヌサヤ 南瓜・玉葱・昆布						
22月	豚肉の生姜炒め ほうれん草のごま和え ごはん さつま芋のみそ汁	☆プリン 牛乳	油・砂糖 砂糖・白ごま 米 さつま芋	豚肉	玉葱・インゲン・生姜 ほうれん草・人参・コーン しいたけ・わかめ・昆布						
23火	きざみうどん かぼちゃの煮物 バナナ	☆人参クッキー 牛乳	うどん 砂糖	豚肉・あげ・かつおぶし 白菜・玉葱・人参・青葱・昆布 南瓜・バナナ							

あけましておめでとうございます

新年あけましておめでとうございます。



おせち料理の由来

季節の節目を祝い節目に食べられていた「御節供」が始まりとされており、最も大切とされる年の初めの節日に食べられるものを「おせち」と呼ぶようになりましたと言われています。



紅白かまぼこ

初日の出の形を連想させることから、縁起物とされ、赤は魔除け、白は清潔の意味が込められています。

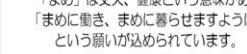


「まめ」は丈夫、健康という意味があり
「まめに働き、まめに暮らせますように」
という願いが込められています。



昆布巻き

「喜ぶ」の語呂合わせで、縁起物とされています。



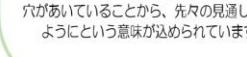
えび

えびのように腰が曲がるまで長生きします
ようにという意味が込められています。



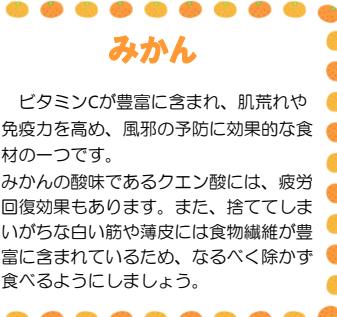
れんこん

穴があいていることから、先々の見通しが悪く
ようにという意味が込められています。



伊達巻

形が巻物に似ていることから、知識が進むよう
にという意味が込められています。



みかん

ビタミンCが豊富に含まれ、肌荒れや
免疫力を高め、風邪の予防に効果的な食
材の一つです。
みかんの酸味であるクエン酸には、疲労
回復効果もあります。また、捨ててしま
いかちな白い筋や薄皮には食物繊維が豊
富に含まれているため、なるべく除かず
食べるようしましょう。

風邪を予防する栄養素

寒さが一段と厳しくなり、体調を崩しやすくなる時期となりました。しっかり栄養を摂り、風邪を予防しま
しょう。

●たんぱく質 ウィルスに抵抗する基礎体力をつける

●ビタミンA ウィルスの侵入を防ぐ

●ビタミンC 免疫力を高める

