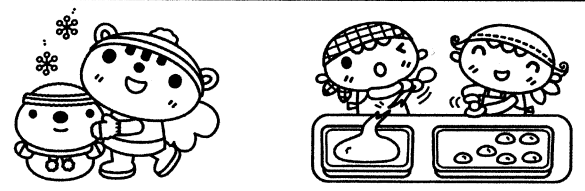




1月給食だより

令和 4年 12月 28日 亀田保育園

予定献立表

月	火	水	木	金
2 【お正月】 お休み	3 【お正月】 お休み	4 チキンカツ 野菜とコーンのソテー 豆腐のみそ汁 果物 おにぎりデー	5 鯖の香味焼 おかか和え 稲庭うどん汁 ゼリー トマト	6 根菜入り鶏つくね 野菜の昆布和え かきたまスープ 果物 ジャムパン
9 成人の日 お休み	10 ハムフライ ねばねば和え 寄席豆腐汁 果物 ゆでブロッコリー	11 魚のオニオンソース 春雨サラダ わかめ汁 果物 おにぎりデー	12 春巻き もやしのナムル 醤油ラーメン汁 果物 南瓜煮	13 真砂揚げ フレンチサラダ 水菜のスープ ゼリー プチクロワッサン
16 鶏の唐揚げ なめたけ和え いもの子汁 ゼリー 煮豆	17 ポークカレー フルーツポンチ チーズ 焼き芋	18 たまごロール ブロッコリーのシラス和え きりたんぼ汁 ゼリー おにぎりデー	19 サバのトマみそ煮 切干大根の炒り煮 五目うどん汁 果物 ゆでブロッコリー	20 煮込みハンバーグ レタスサラダ かぼちゃスープ フルーチェ ジャムパン
23 ハヤシライス スパゲティサラダ ヨーグルト ゆでブロッコリー	24 そばろ丼 いかくんサラダ すまし汁 果物 チーズ	25 たらのカラフル焼き ひじきの炒り煮 もやしのみそ汁 果物 おにぎりデー	26 ちくわのパン粉焼き 海草サラダ 味噌ラーメン汁 ゼリー ゆで卵	27 【お餅の日】 エビフライ 大根サラダ クリームシチュー 果物 スティックパン
30 高野豆腐の揚げ煮 チャプチェ つみれ汁 ゼリー わかめご飯	31 鮭のポテトクリーム焼き 彩り和え 白菜スープ 果物 トマト			

今月の目標

食事の仕方をもう一度見直してみよう。

新年明けましておめでとうございます。

お正月休み中は早寝早起き、朝ごはんを食べる、うんちをするなどの生活のリズムが崩れがちです。生活のリズムを整える事は頭も体もすっきりし、一日を気持ち良く過ごすことができます。

また、お正月は家族揃って食事ができる機会が増えます。この機会におはしの持ち方、お茶碗、汁椀の置き場所、食べ方などお話してみるのもいいですね。

風邪なども流行ってくる時期です。根菜は体を温める効果があります。煮物や汁物に是非取り入れてみましょう。

ごはんはパワーと健康のもと

鮭のポテトクリーム焼き(子ども1人分)

- <材料> ・鮭・・・40g ・塩・・・0.1g
 ・じゃが芋・・・17g ・たまねぎ・・・5.3g ・油・・・1g
 ・クリームコーン・・・15g ・固形ブイヨン・・・0.2g

<作り方>

- ①じゃが芋を茹でてつぶす。玉ねぎはみじん切りにして、油で炒める。
- ②クリームコーンと①を混ぜ、ブイヨンを加えて混ぜ合わせる。
- ③天板に鮭を並べて塩を振る。オーブンを180℃に予熱し、6分ほど焼いたら混ぜたものを鮭の上全面にのせ、オーブン200℃に上げ、10分ほど焼く。

※食材等の都合で献立が変更になる場合がございます。ご了承下さい。

※点線外は3歳未満児の追加食品です。

※土曜日は卵焼き・具沢山汁・浅漬け・煮豆・牛乳・フルーツです。