



# 1 月 こんだてひょう



2023年度 光幼保育園

月	火	水	木	金
<b>あけましておめでとうございます</b> <p>年末年始のお休みはいかがでしたか？今年も子どもたちの元気な体をつくるため、美味しく栄養を考えた給食を提供していきます。 どうぞよろしく願いいたします。</p>				<b>5</b> ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草のおかか和え えのきのすまし汁 牛乳 干し芋 バターラスク
<b>8</b> <b>成人の日</b>	<b>9</b> ごはん ぶりの柚庵焼き 紅白なます・黒豆煮 花麩のすまし汁 牛乳 みかん りんご入りきんとん	<b>10</b> 黄組リクエストメニュー しょうゆラーメン ハンバーグ マカロニサラダ ★フルーツポンチ 牛乳 ふかし芋 鮭おにぎり	<b>11</b> ごはん 肉豆腐 春菊の梅和え 大根のみそ汁 牛乳 きな粉バナナ じゃがバター	<b>12</b> ごはん 鶏肉のチリソース 切り干し大根の酢の物 じゃが芋のすまし汁 果物・牛乳 チーズ ごまクッキー
<b>15</b> わかめごはん 鮭の南部焼き きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 牛乳 お麩ラスク かぼちゃスコーン	<b>16</b> 食パン 豚肉のみそ焼き ブロccoliのナムル 春雨スープ 果物・牛乳 ゆで野菜 チーズ昆布おにぎり	<b>17</b> ごはん 厚揚げ田楽 豆菜サラダ のっぺい汁 牛乳 パナナ さつまいもと切り昆布の煮物	<b>18</b> <b>弁当の日</b>  キャロット蒸しパン きな粉トースト	<b>19</b> ★とんこつラーメン ★フライドポテト 小松菜のコーン和え 果物 牛乳 クラッカーサンド 昆布おにぎり
<b>22</b> ごはん たら西京焼き かぶとわかめの酢の物 豆腐のみそ汁 牛乳 魚肉ソーセージ のりじゃこトースト	<b>23</b> ドライカレー ふかし芋 コールスローサラダ 果物 牛乳 マカロニきな粉 おからポンデケーキ	<b>24</b> 給食の日 おにぎり 漬物 みそ汁 お茶 手作りパン お好み焼き	<b>25</b> ごはん さばの梅みそ焼き ひじきの煮物 かぶのすまし汁 牛乳 金時豆の煮物 黒糖きなこ蒸しパン	<b>26</b> ★きつねうどん 野菜のかき揚げ 大豆のレーズン煮 果物 牛乳 大根のおかか和え ゆかりおにぎり
<b>29</b> ごはん クリームシチュー チンゲン菜のナムル 果物 牛乳 おしゃぶり昆布 ジャムトースト	<b>30</b> ごはん ジャーマンポテト 白菜のおかか和え 厚揚げのすまし汁 牛乳 カルシウムせんべい 焼きごまもち	<b>31</b> 誕生月メニュー 丸パン あじのソースフライ レタスと大根のサラダ 冬野菜のスープ ミニケーキ・牛乳 いりこ・クラッカー 焼きおにぎり	※ひよこ・りす・うさぎ組には、 午前のおやつもつきます。 ※上段が午前おやつ、 下段が午後おやつです。	

## 冬野菜を美味しく食べよう♪

★冬野菜は保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持つものが多くあります★

- ・ほうれん草：冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘味が増すとされています。  
鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに免疫力を高めるビタミンAも豊富！
- ・小松菜：カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じく鉄分・葉酸・ビタミンC・Aも豊富。
- ・白菜：貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。
- ・かぶ：消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高めてくれます。
- ・大根：かぶと同じく消化酵素を含み、胃腸の働きを助けてくれます。  
豊富に含まれるビタミンCは、免疫力を高める働きがあるので風邪をひきやすい人にもオススメです。
- ・ねぎ：辛味成分は体を温める作用があり、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高めます。

