



# 1月のこんだて



平成31年1月11日

## あけましておめでとうございます

開南幼稚園

みなさん楽しく充実した冬休みを過ごしたことでしょうね。休み明けは、寒さや疲れなどから体調をくずしやすくなりがちです。睡眠・運動はもちろんバランスの良い食事を心がけていきましょう。また冬の感染症にもご家族で気を付けて過ごしましょう。今年もよろしくお願ひいたします。



| 月/日         | 献立名  | 材料名                      |   |   | 栄養価   |       |
|-------------|--|--------------------------|---|---|-------|-------|
|             |  | あか                       | きいろ                                       | みどり   | エネルギー | たんぱく質 |
|             |  | 血や肉になるもの                 | 熱や力になるもの                                  | 体の調子を整えるもの  | kcal  | g     |
| 1/15<br>(火) | カレーうどん<br>かぶの即席漬け<br>果物・牛乳                 | 豚肉・花かつお<br>牛乳            | 乾めん・カレールー                                 | 人参・玉ねぎ・長ネギ<br>グリーンピース・カブ<br>きゅうり・きざみ昆布<br>りんご     | 355   | 9.8   |
| 1/17<br>(木) | ふりかけごはん<br>おでん<br>ほうれん草のソテー<br>果物・牛乳       | さつまいも・たまご<br>焼くわ・牛乳      | 米・麦・油<br>こんにゃく                            | 大根・ほうれん草<br>人参・コーン<br>みかん                         | 363   | 17.7  |
| 1/21<br>(月) | 麦ごはん<br>マーボー豆腐<br>中華サラダ<br>たまごスープ<br>果物・牛乳 | 豆腐・豚肉・みそ<br>鶏肉・たまご<br>牛乳 | 米・麦・油<br>砂糖・甜麺醬<br>鶏ガラ粉末・片栗粉              | にんにく・生姜・長ネギ<br>レタス・きゅうり・人参<br>春雨・玉ねぎ・ニラ<br>パイン    | 416   | 22.3  |
| 1/22<br>(火) | 麦ごはん<br>さけフライ<br>切干し大根の含め煮<br>果物・牛乳        | さけ・さつまいも<br>揚げ・牛乳        | 米・麦・油<br>パン粉・天ぷら粉<br>じゃがいも                | キャベツ・レタス<br>切干し大根・人参<br>干しいたけ・りんご                 | 413   | 17.6  |
| 1/24<br>(木) | ピザトースト<br>温野菜サラダ<br>パンプキンスープ<br>果物・牛乳      | ベーコン・チーズ<br>豚肉・牛乳        | 食パン・さつまいも<br>シチュールー<br>ピザソース              | 玉ねぎ・ピーマン<br>しめじ・ブロッコリー<br>人参・かぼちゃ<br>みかん          | 438   | 20    |
| 1/28<br>(月) | 麦ごはん<br>酢豚<br>もやしのナムル<br>果物・牛乳             | 豚肉・牛乳                    | 米・麦<br>片栗粉・油<br>ゴマ油                       | 生姜・ピーマン<br>玉ネギ・人参<br>しいたけ・豆苗<br>もやし・バナナ           | 421   | 16.7  |
| 1/29<br>(火) | 麦ごはん<br>さんまの甘露煮<br>ポテトサラダ<br>豚汁<br>果物・牛乳   | さんま・豚肉<br>揚げ・みそ<br>ハム・牛乳 | 米・麦・砂糖<br>こんにゃく<br>さといも<br>じゃがいも<br>マヨネーズ | 人参・玉ねぎ・きゅうり<br>生姜・ブロッコリー<br>大根・長ネギ・しめじ<br>ゴボウ・みかん | 415   | 27.2  |
| 1/31<br>(木) | ハヤシライス<br>青菜の煮浸し<br>果物・牛乳                  | 豚肉・厚揚げ<br>牛乳             | 米・麦<br>じゃがいも・砂糖<br>ハヤシルー                  | 玉ねぎ・人参<br>グリーンピース<br>小松菜・りんご                      | 387   | 9.8   |

◎12月の食品検査は全て不検出でした。

\* 材料入荷により献立の一部が変更になる場合があります。

**食事**  
**免疫力・体力UP**

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

**免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

**体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

**りんごを食べて医者いらず**

りんごには、生活習慣病の予防のほか、アレルギーの抑制や腸の消化吸収を促して便秘を予防する作用など良い効果があります。とくにりんごの皮に近い部分に栄養が多く含まれております。給食でも皮のまま美味しく食べております。