



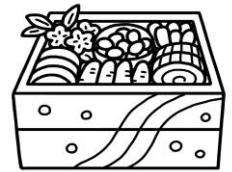
1月のメニュー

令和2年1月15日

開南幼稚園

あけましておめでとうございます

みなさん思い出のある、たのしい冬休みをすごしたことでしょうね！今年も元気いっぱいの子供たちに負けないよう、おいしい給食を作っていきます。今月は感染症が流行りやすくなる時期ですので、おうちでも意識して予防に心がけ、さらに生活リズムも整えていきましょう。



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
1/16 (木)	ゆかりごはん 手作りコロッケ 白菜シチュー 果物・牛乳	豚肉・牛乳	米・麦・油 じゃがいも・パン粉 天ぷら粉 シチュールー	ゆかり・玉ねぎ ミックスベジタブル キャベツ・レタス 白菜・人参・しめじ ほうれん草・みかん	476	11.5
1/20 (月)	麦ごはん おでん 三色ゴマ和え 果物・牛乳	さつま揚げ 焼ちくわ・卵 味噌・牛乳	米・麦 こんにゃく 砂糖	大根・白菜・人参 ほうれん草 りんご	379	17.9
1/21 (火) うさぎ リクエスト	ドックパン・キウイジャム ハムサンドフライ 玉子スープ 果物・牛乳	角ハム・卵 牛乳	ドックパン 砂糖・じゃがいも マヨネーズ・油 てんぷら粉・パン粉 片栗粉・鶏ガラ粉末	キウイ・レタス ミックスベジタブル 玉ねぎ・パイン	436	14.6
1/23 (木)	わかめごはん ロール白菜 ブロッコリー・ツナサラダ 果物・牛乳	豚肉・卵 ツナ・牛乳	米・麦・砂糖 ドレッシング	炊き込みわかめ 白菜・玉ねぎ 生姜・人参 ブロッコリー・みかん	378	15
1/27 (月)	にんじんごはん 鶏のてりやき 切干し大根の含め煮 果物・牛乳	鶏肉・バター さつま揚げ 油揚げ・牛乳	米・コンソメ 砂糖・じゃがいも	人参・玉ねぎ・レタス 切干し大根 干しいたけ・りんご	385	16.7
1/28 (火)	やきそば 大根サラダ わかめスープ 果物・牛乳	豚肉・ベーコン 牛乳	蒸しめん・油 粉末ソース 砂糖・鶏ガラ粉末	玉ねぎ・人参・もやし キャベツ・ピーマン 青のり・大根・りんご きゅうり・わかめ パイン	356	11.6
1/30 (木)	ふりかけごはん すき焼き風煮 にんじんの天ぷら 果物・牛乳	豚肉・焼き豆腐 牛乳	米・麦・砂糖 しらたき・油 天ぷら粉	人参・長ネギ・白菜 玉ねぎ・バナナ	395	11

先月の放射能食品検査結果は、水・牛乳を含めすべて不検出でした。

* 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。

感染症の力ぜに注意です

感染症に対して有効な予防は「手洗い」です。
正しい手洗い習慣をつけましょう。

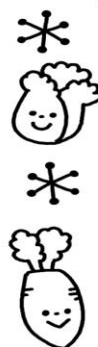
※手洗い前のポイントは？

- ツメは短く切ってますか？
- 手洗い前に腕をまくりましょう。



今月のリクエスト……うさぎぐみ(ドックパン・ジャム・玉子スープ)

うれしい交か能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱい。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

