



1月 きゅうしよくだより

令和2年度 白崎保育園

食と健康のはなし

消化がよく 低カロリー

冬に美味しい 白菜

白菜は、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡白な味は、肉・魚、のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和も良いので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮た白菜は体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化も良いので、かせいで熱が出た時に食べるのも良いでしょう。



おせち料理・七草粥

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様にお供えする物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなどがあります。七草粥は1月7日に邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物です。お正月のごちそうで疲れた胃にもぴったりです。

月	火	水	木	金	土
				休園(1/3まで)	
4 麦ごはん お雑煮 根菜のごま炒め ひじき納豆 みかん 牛乳 野菜せんべい スキムミルク 芋きんとん 小魚	5 ごはん さつま揚げ チーズかぼちゃサラダ みそ汁 ひじき糸内豆 牛乳 ウエハース スキムミルク シルクずもち	6 麦ごはん 豚肉と春雨の中華風炒め みそ汁 ひじき納豆 牛乳 マンナビスケット スキムミルク バターケーキ 小魚	7 七草粥 ごぼうと豚肉の土佐煮 カリカリじゃこサラダ 種めまプルーン 牛乳 卵ボーロ スキムミルク パンココック	8 ごはん 大豆と揚げじゃがの煮物 大根のごま和え ひじき納豆 牛乳 ハイハイ スキムミルク 里芋団子 小魚	9 愛情弁当 牛乳 たべごどうぶつ スキムミルク 黒糖クッキー
11 成人の日	12 ミートうどん チキンコールスローサラダ バナナ 牛乳 マリービスケット スキムミルク 人参ドーナツ	13 麦ごはん 魚のおろし和え ほうれん草と竹輪のお浸し みそ汁 ひじき納豆 牛乳 野菜せんべい スキムミルク チーズスコーン 小魚	14 ごはん 高野豆腐のチャンプルー みそ汁 ひじき納豆 牛乳 ウエハース スキムミルク リンゴゼリー	15 麦ごはん ソーセージと大根の煮物 豆腐れんこんバーグ ごぼうと人参のごま煮 ひじき糸内豆 牛乳 マンナビスケット スキムミルク ふわ菓子 小魚	16 ごはん 大豆とミートボールのトシ煮 キャベツとしらすのごま和え ひじき納豆 種めまプルーン 牛乳 卵ボーロ スキムミルク フルーツポチ
18 麦ごはん レバーの香味揚げ 里芋のごま炒め みそ汁 ひじき納豆 牛乳 ハイハイ スキムミルク きなこクッキー 小魚	19 ごはん 豚肉と野菜のごま炒め えのきスープ ひじき糸内豆 牛乳 たべごどうぶつ スキムミルク 果肉入りお浸し	20 しょうがご飯 ハ宝菜 大豆としらすのサラダ ひじき納豆 牛乳 マリービスケット スキムミルク パンせんべい 小魚	21 麦ごはん 豆腐のミートグラタン みそ汁 ひじき納豆 種めまプルーン 牛乳 野菜せんべい スキムミルク ヨーグURTクリーム	22 ごはん 肉野菜炒め のっぺい汁 ひじき納豆 牛乳 ウエハース スキムミルク グレーゼリー 小魚	23 麦ごはん 魚フライタルタルソース かぼとわかめの酢の物 白菜スープ ひじき納豆 牛乳 マンナビスケット スキムミルク スノーボールクッキー
25 ごはん ポトフ じゃこサラダ ひじき納豆 牛乳 野菜せんべい スキムミルク トマトチーズ 小魚	26 麦ごはん 魚のおぎのり焼き れんこんサラダ 春雨野菜スープ ひじき納豆 牛乳 ウエハース スキムミルク ぜんざい	27 ごはん 里芋と根菜のそぼろ煮 ビーンズサラダ ひじき糸内豆 牛乳 マンナビスケット スキムミルク ヨーグURT入りアップルケーキ 小魚	28 麦ごはん タンツリーチキン ひじきとツナの炒め物 みそ汁 じゃこ糸内豆 牛乳 卵ボーロ スキムミルク ココアステック	29 ごはん 切干大根の煮物 ゴマドレサラダ ひじき納豆 牛乳 ハイハイ スキムミルク チーズ 小魚	30 第53回 生活発表会

※おやつは、上段が10時・下段が3時のおやつです。なお、10時のおやつは3歳未満児のみです。