1月メニュー

2017年度　石川三育保園　献立表

1月		1歳児朝のおやつ	献　立	材　料	おやつ
12/29～1/3 は 年 末 年 始 の お 休 み					
4	水	クッキー	七草がゆ　フルーツ はるさめサラダ	金芽米　押し麦　もちきび　えのき　人参　玉葱　しめじ 青ねぎ　葉野菜　きゅうり　春雨　バナナ	ポテトフライ
5	木	ビスケット	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン　じゃがいも　人参　玉葱　コーン　しめじ　白菜 グルテン、ブロッコリー、　マッシュルーム、　みかん	チーズ焼き
6	金	せんべい	お　弁　当	餅つき会	カステラ
9	月	ウエハース	＊＊＊＊＊	成人の日　お休み	＊＊＊＊＊
10	火	せんべい	切干大根の煮物　フルーツ みそ汁　サラダ	金芽米、もちきび、昆布、人参、しいたけ、　こんにゃく、みかん 玉葱　青ネギ　切干大根　キャベツ　ほうれん草	レモンクッキー
11	水	クッキー	ジャムサンド　バナナ 豆乳ココア　ポテトサラダ	胚芽パン　じゃがいも　人参　玉葱　ピーマン ブロッコリー　マカロニ　キュウリ　ミロ　豆乳　バナナ	お好み焼き
12	木	ビスケット	麻婆豆腐　わかめスープ サラダ、　フルーツ	発芽米、乾燥バーガー、玉葱、ピーマン ナス、人参、豆腐、青ネギ、ワカメ、パイン缶	ポップコーン
13	金	せんべい	お　弁　当	＊　＊　＊　＊　＊	菓子パン
16	月	ウエハース	炊き込みご飯　フルーツ サラダ　お吸い物	金芽米　ひじき、刻み昆布、　人参　タンパッキー、バナナ レッドオニオン、キャベツ、キュウリ　ワカメ　コーン　青ネギ	ポーポー
17	火	せんべい	グルテンと大根炒め 味噌汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、 ニラ、きゅうり、みかん	ごまクッキー・豆乳
18	水	クッキー	カレーライス　フルーツ シーザーサラダ	金芽米　発芽玄米　じゃがいも　人参　玉葱　梨 粉チーズ　レタス　クルトン　トマト　キュウリ　おしむぎ　にんにく	お誕生会のケーキ
19	木	ビスケット	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン　じゃがいも　人参　玉葱　コーン　しめじ　白菜 グルテン、ブロッコリー、　マッシュルーム、　バナナ	ラスク・豆乳
20	金	せんべい	お　弁　当	＊　＊　＊　＊　＊	バウムクーヘン
23	月	ウエハース	たぬきうどん もやしサラダ　フルーツ	うどん、わかめ、ほうれんそう、もやし、きゅうり 人参、てんかす、みかん、豆乳、ホットケーキ、みかん	ハシュポテト
24	火	せんべい	グルテンフライ　フルーツ 春雨サラダ、みそ汁	金芽米、もちきび、玉葱　人参　大根、グルテン、パン粉 芋、春雨、キュウリ、わかめ　青ネギ、みかん	ポップコーン
25	水	クッキー	ジャムサンド　バナナ 豆乳ココア　ポテトサラダ	胚芽パン　じゃがいも　人参　玉葱　ピーマン ブロッコリー　マカロニ　キュウリ　ミロ　豆乳　バナナ	野菜てんぷら
26	木	ビスケット	ひじきの五目炒め　ゆし豆腐 サラダ　フルーツ	胚芽米　、発芽玄米、人参　、玉葱　、タンパッキー、　大豆 豆腐、ひじき、油揚げ、こんにゃく、水菜、レタス、きゅうり，パイン缶	豆乳プリン
27	金	ビスケット	お　弁　当	＊　＊　＊　＊　＊	ウエハース
30	月	ウエハース	沖縄そば フルーツ　野菜炒め	沖縄そば　人参　玉葱　椎茸　コーン ※タンパツキー　青ネギ　しょうが　にんにく、パイン	ホットケーキ・豆乳
31	火	ビスケット	根菜の煮物　フルーツ もやしサラダ、味噌汁	金芽米　人参　大根、こんにゃく、ごぼう、たけのこ、昆布　※タンパッキー もやし、きゅうり、椎茸、青ねぎ　わかめ、オレンジ	りんごゼリー

※材料や行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

かぜのときは

食べ物から元気をもらおう！

かぜかな、と感じたら食べ物のパワーでウイルスをはね返しましょう。まずは発汗作用のあるねぎやしょうが、くず湯などで体を温めて免疫力をアップ。熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化のよい物でエネルギーを補給しましょう。また、鼻づまりにはたまねぎのスープがおすすめ。湯気と、たまねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。のどの痛みには、みかんの皮やきんかんの蜂蜜漬けも効果的です。