

1月の南成立 & 総合食だより

平成28年12月28日発行
太陽保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付	2日	3日	4日	5日	6日
昼食				焼きカレー きゅうりのピクルス りんご イリコ	七喜粥 黄豆 白菜のお浸し イリコ
朝乳食				おなか・野菜系物・おすまし・りんご	おなか・野菜系物・黄豆・おすまし
おやつ				マカロニきな粉・お茶	餅巻・お茶
日付	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	成人の日	ふりかけ玄米 きゃべつとあげの餅とじ きんぴらレンコン ほうれん草の味噌汁・イリコ	高麗チヤーハン 楚平のマヨネーズ焼き ワカメと卵のスープ イリコ	チーズパン ミモザサラダ 春雨スープ イリコ	大豆玄米 ちくわのかば焼き もやしとエビの炒め物 玉ねぎの味噌汁・イリコ
朝乳食		おなか・野菜系物・おすまし	おなか・野菜系物・おすまし	おなか・パン・野菜系物・おすまし	おなか・野菜系物・黄豆・おすまし
おやつ		じゃが芋餅・お茶	お好み焼き・お茶	焼き芋・豆乳	ぜんざい・お茶
日付	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	にゅうめん ビーンズサラダ バナナ イリコ	かぼちゃパン ナポリタン サーモンクリームシチュー イリコ	大福玄米 ポークチャップ風煮 三色浸し もやし味噌汁・イリコ	蒸玄米 蒸餃のフライ・茹でキャベツ 白菜の甘酢和え 介卵菜の味噌汁・イリコ	中華粥 チンジャオロースー羹 みかん イリコ
朝乳食	おなか・野菜系物・おすまし	おなか・パン・野菜系物・おすまし	おなか・野菜系物・おすまし	おなか・野菜系物・黄豆・おすまし	おなか・野菜系物・おすまし・みかん
おやつ	焼きおにぎり・お茶	きな粉団子・お茶	クッキー・ミルク	じゃがバター・お茶	漬物田もち・イリコ
日付	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	ゴマ塩玄米 鮭のふわりわ揚げ ほうれん草のお浸し しめじの味噌汁・イリコ	ひじき玄米 高野豆腐の南蛮風 切干大根の煮め煮 白菜の味噌汁・イリコ	ゆかり玄米 高野豆腐 チンゲン菜と干しエビの炒め煮 馬ネギの味噌汁・イリコ	梅干玄米 おでん みかん イリコ	ほうれん草パン 春雨サラダ マカロニシチュー イリコ
朝乳食	おなか・野菜系物・おすまし	おなか・野菜系物・おすまし	おなか・野菜系物・黄豆・おすまし	おなか・野菜系物・おすまし・みかん	おなか・パン・野菜系物・おすまし
おやつ	大福餅・お茶	もちもちパン・お茶	コロック・お茶	ホットケーキ・ミルク	餅巻・お茶
日付	30日	31日			
昼食	シーチキン玄米 きんぴらごぼう 高野豆腐の煮め煮 大根の味噌汁・イリコ	焼きそばパン フライドポテト ブロッコリー・人参グラッセ カレースープ・イリコ			
朝乳食	おなか・野菜系物・おすまし	おなか・野菜系物・おすまし			
おやつ	まつ栗芋焼酎ケーキ・お茶	プリン・豆乳ココア			



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています。(地方によって日はちがってきます)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



食事で免疫力・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。まず体力を元ためる料理で体温を上げましょう。

- ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や薬物
- 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

