

あけましておめでとうございます。今年も安心・安全な給食を提供できるよう心をこめて作っていきたく思います。今年もよろしくお願ひいたします。

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

天然ぶりの旬は冬で、11月～2月にかけて脂ののったぶりが出回ります。

ぶりは成長とともに呼び名が変わる「出世魚」です。小さいサイズから順に「ツバス」「ハマチ」「メジロ」「ブリ」と呼ばれます。

19日にはぶりの解体を子ども達に見てもらおう予定です。

郷土料理 熊本県 「ぶりんめし」

作り方

干しいたけ、切干大根は水で精白米 60g かつお出汁 20g もどしておく。

木綿豆腐 50g 三温糖 3g にんじんは短冊、豆腐は一口大に切り水気をしっかり取る。

にんじん 8g 薄口醤油 7g 油を引いた鍋に豆腐をいれ水気が無くなったら野菜をいれ

ささがきごぼう 8g かつお出汁で炊く。

干しいたけ 1g

いりごま 0.4g

切干大根 1g

油揚げ 6g

煮えたら調味料で味を整え炊けたご飯に混ぜて完成。

1月行事予定

7日：お正月メニュー 14日：誕生会
17日、31日：郷土料理 19日ブリの解体
24日：防災食の日
毎週水曜日：カムカムデー

1月献立表					
					1(土) 元日
3(月) 休園	4(火) お弁当の日	5(水) カムカムデー 牛乳、せんべい ちゃんぽん 切り干し大根とほうれん草のマヨサラダ さつまいものごま和え 牛乳、チヂミ	6(木) 牛乳、ふかし芋 食パン ジャム 鮭のクリームシチュー キャベツと大豆のサラダ 牛乳、ツナマヨおにぎり	7(金)お正月メニュー 牛乳、焼きポテト ご飯 松風焼き 紅白なます 黒豆 お雑煮風みそ汁	8(土) せんべい 牛丼 焼きポテト 野菜の味噌汁 果物、せんべい
10(月) 成人の日	11(火) 牛乳、焼きポテト ご飯 いろ鶏 だいたいごんの酢の物 ジャがいもの味噌汁 フルーツヨーグルト せんべい	12(水)カムカムデー 牛乳、ふかし芋 きつねうどん きんぴらごぼう 果物 牛乳 きなこクリームトースト	13(木) 牛乳、焼きポテト ご飯 さわらの竜田揚げ トマトの和風サラダ ぶるぶる大根 かぶとえのきのすまし汁 牛乳、果物、ビスケット	14(金)誕生会 牛乳、せんべい タコライス マセドアンサラダ 焼きポテト 白菜と豆腐のスープ ロシアンクッキー りんごジュース	15(土) せんべい 五目御飯 吉野汁 ジャがいもスティック ゼリー せんべい(幼児)
17(月)郷土料理の日	18(火) 牛乳、焼きポテト ご飯 すき焼き煮 もやしのだんごあえ 大根のみそ汁 ヨーグルト、せんべい	19(水)カムカムデー ぶりの解体 牛乳、ふかし芋 ちゃんぽん 切り干し大根とほうれん草のマヨサラダ さつまいものごま和え 牛乳、チヂミ	20(木) 牛乳、焼きポテト ご飯 ぶりの照り焼き 小松菜ともやしのナムル 粉ふき芋 野菜スープ 牛乳、果物、ビスケット	21(金) 牛乳、せんべい 食パン ジャム 鮭のクリームシチュー キャベツと大豆のサラダ 牛乳、ツナマヨおにぎり	22(土) せんべい 牛丼 焼きポテト 野菜の味噌汁 果物、せんべい
24(月)防災食の日	25(火) 牛乳、焼きポテト ご飯 いろ鶏 だいたいごんの酢の物 ジャがいもの味噌汁 フルーツヨーグルト せんべい	26(水)カムカムデー 牛乳、ふかし芋 きつねうどん きんぴらごぼう 果物 牛乳 きなこクリームトースト	27(木) 牛乳、焼きポテト ご飯 さわらの竜田揚げ トマトの和風サラダ ぶるぶる大根 かぶとえのきのすまし汁 牛乳、果物、ビスケット	28(金) 牛乳、せんべい ロールパン きのこのハンバーグ ジャがたまサラダ 焼きポテト トマトスープ 牛乳、しらすおにぎり	29(土) せんべい 五目御飯 吉野汁 ジャがいもスティック ゼリー せんべい(幼児)
31(月)郷土料理の日 牛乳、せんべい ぶりんめし 白菜のおかか和え 豚肉としめじのみそ汁 牛乳、マカロニきな粉					

※果物は旬の物を使用しています。(いちご、みかん、りんご)
※0歳児にはジャムを使用していません。