

令和7年度

1月の給食だより

たから子ども園

《今月のテーマ・・・病気に負けない体を作ろう》

あけましておめでとうございます  
新しい年を迎え、今年も子ども達の健康を願い、おいしい給食を作っていきます  
と思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



春の七草  
  
七草がゆは、お正月のごちそうに疲れた胃腸を休ませて、不足しがちな冬場の栄養を青菜で補給する目的があります。園では七草汁として献立に登場します。

世界の味めぐり・・・マレーシアの中華風カステラ 【マラーカオ】

材料(アルミカップ5個分)  
・卵 2個 ・薄力粉 50g  
・ベーキングパウダー 小さじ1  
☆牛乳 大さじ1  
☆醤油 小さじ1/2  
☆サラダ油 大さじ2  
☆練乳 大さじ3

作り方  
1、薄力粉、ベーキングパウダーはふるい合わせておく  
2、ボウルに卵を割り入れてよく混ぜ、☆を加えて混ぜて、1を加えてよく混ぜる。  
3、アルミカップに2を流し入れる  
4、蒸し器に湯を沸かし3を入れて中火で15分蒸して竹串に生地がついてこなかったら完成です。

寒さに負けない体づくり!

もうすぐ大寒(毎年1月20日頃)。一年でいちばん寒さが厳しくなる時期です。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、インフルエンザや感染症にかかりやすくなります。体を元気にする食事をとって、寒い冬を乗り切りましょう。

タンパク質・・・魚や大豆製品  
ウイルスをやっつける白血球はタンパク質から作られます。積極的に取り入れましょう。

ビタミンA、C・・・緑黄色野菜や果物  
ウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあり、免疫力がアップします。

Illustrations of a snowman, a fish, a soybean curd, a carrot, and a green vegetable.

| 日  | 曜 | 未満児のおやつ       | 副食                                 | 3時のおやつ  |
|----|---|---------------|------------------------------------|---|
| 5  | 月 | 牛乳<br>衛生ボーロ   | クリームシチュー      スパゲティサラダ             | 牛乳<br>かりんとう   |
| 6  | 火 | 牛乳<br>リッツ     | 具沢山にゅう麺      ポテトサラダ      味のり       | 牛乳<br>お好み焼き   |
| 7  | 水 | 牛乳<br>ウエハース   | 豚肉の生姜焼き      ワカメの酢の物      七草汁      | 牛乳<br>チョコパイ   |
| 8  | 木 | 牛乳<br>丸ボーロ    | (御正忌)<br>煮しめ      みそ汁      小松菜入り納豆 | 牛乳<br>焼き芋   |
| 9  | 金 | 牛乳<br>みかん缶    | 白身魚のバーベキュー焼き      和風サラダ<br>豆腐汁     | 牛乳<br>きな粉クッキー   |
| 10 | 土 | 牛乳<br>おかし     | 中華丼                                | 牛乳      おかし   |
| 13 | 火 | 牛乳<br>クラッカー   | のっぺ汁      切干大根煮      ふりかけ          | 牛乳<br>じゃが芋のガレット   |
| 14 | 水 | 牛乳<br>クッキー    | 豆腐の落とし揚げ      フルーツサラダ<br>野菜スープ     | 牛乳<br>マラーカオ  |
| 15 | 木 | 牛乳<br>せんべい    | ホイコーロー      天ぷら竹輪の煮つけ<br>ニラ玉スープ    | 牛乳<br>メロンパンクッキー   |
| 16 | 金 | 牛乳<br>りんご     | ジャージャー麺      いりこの田作り<br>水菜のすまし汁    | 麦茶<br>ツナ昆布おにぎり  |
| 17 | 土 | 牛乳<br>おかし     | ビーフシチュー                            | 牛乳      おかし   |
| 19 | 月 | 牛乳<br>衛生ボーロ   | お誕生会      (お子様ランチ)                 | 牛乳<br>ロールケーキ  |
| 20 | 火 | 牛乳<br>リッツ     | 豚肉と大根のみそ煮      味のり<br>にゅう麺         | 牛乳<br>マドレーヌ   |
| 21 | 水 | 牛乳<br>ウエハース   | タイピーエン      チンジャオロース<br>花みかん       | 麦茶<br>バナナヨーグルト  |
| 22 | 木 | 牛乳<br>丸ボーロ    | 白身魚のフライ      糸寒天の酢の物<br>豆乳入りみそ汁    | 牛乳<br>ベーコンパン  |
| 23 | 金 | 牛乳<br>バナナ     | ひじきご飯      春雨とニラの炒め物<br>きのこのすまし汁   | 牛乳<br>ゴマ入り野菜ポッキー  |
| 24 | 土 | 牛乳<br>おかし     | 親子丼                                | 牛乳      おかし   |
| 26 | 月 | 牛乳<br>クラッカー   | 筑前煮      ウインナー      里芋のみそ汁         | 牛乳<br>豆腐ドーナツ  |
| 27 | 火 | 牛乳<br>クッキー    | 豆乳クリームパスタ      コーンスープ<br>花みかん      | 麦茶<br>海苔おにぎり  |
| 28 | 水 | 牛乳<br>せんべい    | 白身魚の香味焼き      春雨の酢の物<br>かき玉汁       | 牛乳<br>ジャムサンド  |
| 29 | 木 | 牛乳<br>みかん缶    | 鶏肉の唐揚げ      マカロニサラダ<br>オニオンスープ     | 牛乳      いりこ田作り<br>ココアクッキー   |
| 30 | 金 | 麦茶<br>せんべい    | (予行練習)      お弁当                    | 牛乳<br>クリームパン  |
| 31 | 土 | 麦茶<br>サッポロポテト | 発      表      会                    |   |

★お誕生会：チャーハン      ハンバーグ      フレンチサラダ  
                         麴のすまし汁      飲むヨーグルト