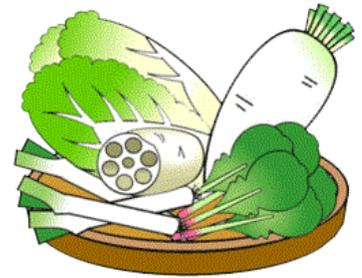




あけましておめでとうございます。新しい年がお子様にとって、また保護者の皆さまにとって笑顔がたくさん年になりますよう、お祈り申し上げます。今年もよろしくお願いいたします。

—野菜が甘い季節です—

ほうれんそう、白菜、大根、ねぎなどの冬野菜は、1月、2月がもっとも甘くなる時期です。野菜が寒さから身を守るため、水分を減らし糖分が増すからで、特に『霜にあたると甘くなる』といわれています。甘さが増すだけではなく、ビタミンなどの栄養価も高くなります。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、旬の冬野菜をたくさん食べて寒い冬を元気に乗り切りましょう。



1月の献立		おもな食品と体内でののはたらき		
		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
1月2日お休み👶				
9	ちらし寿司★ 大根と里芋の煮物 オレンジスライス 水	鶏ひき肉(煮物) 卵★(ちらし寿司)	ごはん 里芋 砂糖 みりん	さやえんどう にんじん 干し椎茸 酢 大根 醤油 酒 オレンジ
16	三色ご飯 コールスローサラダ★ バナナケーキ★ 水	鶏ひき肉 炒り卵★ 卵★(ケーキ・コールスロー)	ごはん 砂糖 ケーキミックス★(牛乳) サラダ油	しょうが だし 醤油 酒 枝豆 たまねぎ にんじん キャベツ コーン 酢 バナナ
23	ミートスパゲティ コーンとインゲンのサラダ リンゴメドレー 水	牛ひき肉	スパゲティ・ケチャップ コンソメ・ウスターソース サラダ油 砂糖	トマトソース たまねぎ トマト にんじん インゲン豆 コーン(缶) 酢 リンゴ
30	マーボー豆腐(大根入り) ごはん 三色サラダ いちごムース★ 水	豆腐 豚ひき肉 ゼラチン 生クリーム★	サラダ油 マーボー豆腐の素(ごま油 みぞ 酒 醤油 オイスター ソース 片栗粉) ごはん はちみつ・砂糖	大根 ねぎ にんにく トマト きゅうり コーン 酢 いちご

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳(乳製品も含む)