

給食だより



1月



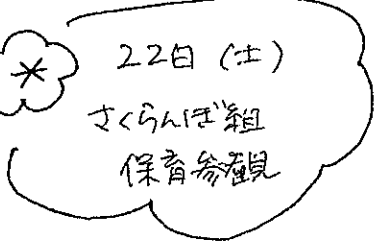
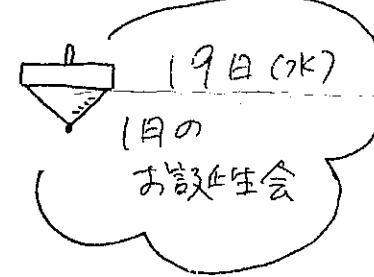
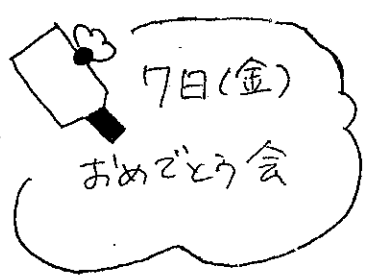
あけましておめでとうございます

2021.1.4
幌北ゆりかご保育園

今年も子ども達の健康やかな成長と笑顔のため心をこめて給食を作りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。



	主食	副食	午後のおやつ
4 火	カレーうどん	芋の煮、コンガシ お茶(0.1杯の汁)	カップケーキ フルーツ
5 水	ワカメごはん	おせ汁(キャベツ・しめじ) 4/4豆腐 リンコンピロウ	黒ごまスーテン フルーツ
6 木	シロツクリ ミートソース	もせしのサクダ" お茶(0.1杯の汁)	ゆかりおにぎり フルーツ
7 金	納豆ごはん	おせ汁(白菜・エキ) サバ味噌煮、大根と梅あじの揚げ煮	七草がゆ 煮干し
8 土	味噌うどん	ツナじゃが" 甘酢リンコン	おかし 果物
11 火	ごはん	おせ汁(大根・キャベツ) 火炙り魚(ホッケ) ヤーコン揚げ	にんじんをのぼ フルーツ
12 水	ごはん	おせ汁(ツナ・ワカメ) ツナ肉と豆腐のおせ汁、キャベツのコンニャク	アップルパンケーキ フルーツ
13 木	お豆のカレー	牛草煮 お茶(0.1杯の汁)	セロリとマロン フルーツ
14 金	ごまごはん	おせ汁(白菜・玉ネギ) 小松菜とエキの味噌煮、魚の生煮、火炙り、七草大根揚げ	芋の煮 果物
15 土	ワカメうどん	大根と厚揚げの煮物、ブロッコリーマヨネーズ	おかし 果物
17 月	ごはん	おせ汁(大根・油あげ) 魚の生煮、火炙り、ごぼうの土佐煮	ふかしのポテト 果物
18 火	パン	7/11-ムシチー カリコンカン カリウーカレーポクルス	トースト 煮干し
19 水	お弁当	清汁(豆腐・水菜) 納豆のかきあげ、糸白たま	セリ フルーツ
20 木	木川風 シロツクリ	ソーランポテト お茶(0.1杯の汁)	五平もち フルーツ
21 金	ワカメごはん	おせ汁(キャベツ・玉ネギ) サバ味噌煮、火炙り、人参コンニャク	パンケーキ 煮干し
22 土	五目うどん	キャベツと油あげの煮物 甘酢大根	おかし 果物
24 月	ごはん	おせ汁(ササギ・玉ネギ) スクッと照り焼き、リンコン揚げ	ドーナツ フルーツ
25 火	パン	ホリスチ 魚のチーズ焼き、ブロッコリー	じゃこおにぎり フルーツ
26 水	ごはん	おせ汁(大根・しめじ) マーボー豆腐、カリウーマヨネーズ	レーズンパンケーキ フルーツ
27 木	肉味噌 シロツクリ	(ほうれん草とリンゴのサクダ" お茶(0.1杯の汁)	コンライス 煮干し
28 金	ゆかりごはん	おせ汁(豆腐・ワカメ) 火炙り魚(サバ) キャベツのおせ汁	シロロール 果物
29 土	キャベツ うどん	芋の煮、コンガシ 甘酢まゆり	おかし 果物
31 月	ごはん	おせ汁(白菜・厚揚げ) ホッケ生煮、火炙り、しいし揚げ	芋の煮、コンガシ フルーツ



<七草がゆってなに?>

1月7日に「春の七草」を食料やお粥を食べると、病気がたらないといわれています。七草のはじめは、平安時代に伝わっていた、年初に雪の間から芽を出した草を摘む「若菜摘み」という風習とされます。宮中行事だったものが、江戸時代の頃には武家や庶民にも定着していったようです。七草粥を食べるのは、お正月に食べすぎた胃を休ませ、冬に不足しがちな野菜をとるための先人の知恵です!