1月の献立　1/5～1/13

2024年　　みつばち保育園

日/曜日	主食	献立名	あか	きいろ	みどり	おやつ
5 ／ 金	 ごはん	鶏の甘辛煮 ほっこりお野菜 味噌汁	鶏もも肉 豆腐	 さつまいも なめこ	しょうが 干しぶどう、ブロッコリー、大根 小松菜	おにぎり みかん
6 ／ 土	 めん	ラーメン ふかし芋 チーズ　バナナ	鶏胸肉 チーズ	中華麺 さつまいも	人参、キャベツ、もやし、葉ねぎ バナナ	おせんべい
9 ／ 火	 ごはん	七草がゆ 和風ミートローフ わかめと豆腐の味噌汁	 鶏ひき肉、鶏卵、豆腐 油揚げ	八分つき米	せり、なずな、すずな（かぶ）、すずしろ（大根） 長ねぎ、人参、しょうが、生椎茸 わかめ、葉ねぎ、白菜	おからケーキ （小麦、鶏卵） 豆乳
10 ／ 水	 ごはん	さつまいものてんぷら ねばねばサラダ 味噌汁	 納豆、チーズ	さつまいも、薄力粉	 人参、キャベツ 生椎茸、小松菜、人参、玉葱	ごまと塩昆布のおにぎり 豆乳
11 ／ 木	 ごはん	魚の煮付け かぶサラダ さつま汁	赤魚 ロースハム	 さつまいも	しょうが かぶ、ゆず 人参、小松菜、長ねぎ、生椎茸、まこん	おしるこ おせんべい
12 ／ 金	 ごはん	鮭の塩焼き さといものゴマサラダ 葱汁	鮭 ちくわ 豚もも肉、豆腐	 ごま、里芋	 人参、ブロッコリー 人参、白菜、大根、長ねぎ、生椎茸	ひじきごはんのおにぎり
13 ／ 土	 めん	五目うどん ふかし芋 チーズ・バナナ	鶏胸肉、油揚げ チーズ	うどん さつまいも	人参、キャベツ、葉ねぎ、椎茸（乾） バナナ	ビスケット （小麦）

※　おやつについてはアレルギー特定原材料7品目（卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生）のみ表示いたします。

あけましておめでとうございます！！

今年もおいしい給食をこどもたちに届けられるよう
心を込めて作っていきます
給食室より

春の七草の意味

では七草粥には何を入れたらいいのでしょう？ 一般的に七草粥の七草は「春の七草」をさします。

【春の七草】<右上のすずしろ（大根）から時計まわりに>
すずしろ、せり、はこべら、ほとけのざ、すずな、ごぎょう、なずな

1. 芹（せり）……水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進。
2. 薺（なずな）……別称はペンペン草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。
3. 御形（ごぎょう）……別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果がある。
4. 繁縷（はこべら）……目によいビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった。
5. 仏の座（ほとけのざ）……別称はタビラコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。
6. 菘（すずな）……蕪（かぶ）のこと。ビタミンが豊富。
7. 蘿蔔（すずしろ）……大根（だいこん）のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる。