

2023年1月

予定献立表・幼児食

ハッピーちやいど保育園

Main menu table with columns for days of the week (曜日), months (月), and specific dates (日). It lists meals (献食), ingredients (主要食材), and nutritional information (カロリー・たんぱく質).



明けましておめでとうございます
新たな一年が始まりました。
子どもたちの元気な声と、キラキラ輝く笑顔がクラスに広がります。
ところで、寒い季節にぴったりの食べ物の一つに、鍋物があります。
鍋物は、身体が温まり、野菜類をたっぷり食べることができる優れた日本の食文化です。
また、家族と一緒に食べることでよりおいしく感じることができます。
バランスの良い食事を食べることで、寒い冬を元気に過ごしたいものです。
新しい年を迎え、気持ちも新たに最後の学期が始まりました。
今年も子どもたちの健康を考えながら、おいしく・楽しく食べられる給食を作っていきますので、よろしく願いたします。
また、みなさまにとってよりよい年になりますようお願いしております。

冬野菜を食べよう
大根: 消化を促進する酵素が含まれているので、胃腸が弱ったときに食べると効果的です。
ねぎ: 抗菌作用がある成分が含まれていて、においにも殺菌、抗菌作用があります。
青菜: 小松菜はカルシウム、ほうれん草は鉄が多いのが特徴です。



●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレールーとエンデュールは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
※尚、天候等の都合により食材に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。