



2024年

給食だより



幼保連携型認定こども園 島之内保育園

今年一年お世話になりました。来年もよろしく願い申し上げます。進級・卒園に向けて1つずつお兄さん・お姉さんになるこどもの成長の手助けとなる給食を、毎日作っていきたいと思います。



たんじょうかいメニュー

1月25日(木)

- ※ポパイパイフ
- ※花魁のすまし汁
- ※ミラノ風サーモンフライ
- ※スパゲッティソテー
- ※かにかまサラダ
- ※フルーツ



風邪を予防する栄養素

寒さが一段と厳しくなり、体調を崩しやすくなる時期となりました。しっかり栄養を摂り、風邪を予防しましょう。

- たんぱく質 ウイルスに抵抗する基礎体力をつける



- ビタミンA ウイルスの侵入を防ぐ



- ビタミンC 免疫力を高める



みかん

ビタミンCが豊富に含まれ、肌荒れや免疫力を高め、風邪の予防に効果的な食材の一つです。みかんの酸味であるクエン酸には、疲労回復効果もあります。また、捨ててしまいがちな白い筋や薄皮には食物繊維が豊富に含まれているため、なるべく除かず食べるようにしましょう。



日	曜	給食	午後おやつ	午前おやつ
4	木	べんとうの日	牛乳	牛乳 せんべい
5	金	ごはん 厚揚げのみそ汁 かぼちゃのそぼろあん 大根ときゅうりの酢の物	牛乳 クラッカー 手作りプリン	牛乳 卵ボーロ
6	土	どさんこラーメン きゅうりのおかか和え	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 丸ボーロ
9	火	ごはん かきたまスープ 鶏のから揚げ カリフラワーサラダ	ミルク バナナ せんべい	ヨーグルト
10	水	ごはん わかめのみそ汁 魚と野菜の甘酢あん きゅうりの昆布和え	お茶 七草雑炊	牛乳 コーンフレーク
11	木	もち 豚汁 みかん	牛乳 やきいも	牛乳 せんべい
12	金	ごはん もずくのスープ とろーりチーズのポークケチャップ 切干大根サラダ	お茶 じゃこ入りいも天	牛乳 ビスコ
13	土	中華丼 バナナ きゅうりとちくわの酢の物	牛乳 ミニパン	牛乳 チーズ
15	月	ごはん 麴のすまし汁 魚の香り焼き 白和え	牛乳 ストロベリーマフィン	牛乳 せんべい
16	火	ごはん おでん もやしのナムル みかん	お茶 せんべい フルーツヨーグルト	牛乳 コーンフレーク
17	水	ごはん 大根のみそ汁 揚げ魚のごま和え キャベツ・トマト	牛乳 おかき 煮豆	牛乳 チーズ
18	木	ごはん コーンシチュー きゃべきゃべサラダ	お茶 わかめごはん	牛乳 せんべい
19	金	ごはん 厚揚げのみそ汁 かぼちゃのそぼろあん 大根ときゅうりの酢の物	牛乳 クラッカー 手作りプリン	牛乳 卵ボーロ
20	土	どさんこラーメン きゅうりのおかか和え	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 丸ボーロ
22	月	ごはん 白菜のコトコトスープ 魚のみそバター焼き 春雨の酢の物	牛乳 メロントースト	牛乳 せんべい
23	火	ごはん かきたまスープ 鶏のから揚げ カリフラワーサラダ	ミルク バナナ せんべい	ヨーグルト
24	水	ごはん わかめのみそ汁 魚と野菜の甘酢あん きゅうりの昆布和え	お茶 七草雑炊	牛乳 コーンフレーク
25	木	たんじょうかい	牛乳 ロールカステラ	牛乳 卵ボーロ
26	金	ごはん もずくのスープ とろーりチーズのポークケチャップ 切干大根サラダ	お茶 じゃこ入りいも天	牛乳 ビスコ
27	土	中華丼 バナナ きゅうりとちくわの酢の物	牛乳 ミニパン	牛乳 チーズ
29	月	ごはん 麴のすまし汁 魚の香り焼き 白和え	牛乳 ストロベリーマフィン	牛乳 せんべい
30	火	ごはん おでん もやしのナムル みかん	お茶 せんべい フルーツヨーグルト	牛乳 コーンフレーク
31	水	ごはん 大根のみそ汁 揚げ魚のごま和え キャベツ・トマト	牛乳 おかき 煮豆	牛乳 チーズ