



1月献立表



平成30年1月発行
長沢保育園

あけまして
おめでとう
ございます。
今年もよろしく
お願い致します。

かぶ



春の七草の一つで、「すずな」とも呼ばれています。通年お店に並んでいます。もっとも甘みが増すのは冬の寒い時期ですが、根も葉もおいしく食べられますが、葉のほう栄養価が高く、βカロテンやビタミンC、カルシウム、カリウムが豊富に含まれています。購入するときは、葉がしゃきとした新鮮なものがおすすめです。(いただきます ごちそうさま参照)

4日(木)	5日(金)	6日(土)
特別保育 菓子	特別保育 菓子	チキンカレーライス 米、鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、カレールー、油、酒、醤油 きゃべつサラダ きゃべつ、ハム、コーン、油、塩、こしょう みかん パン 牛乳
成人の日 おやつ	8日(月) おやつ	9日(火) おやつ
10日(水) おやつ	11日(木) おやつ	12日(金) おやつ
13日(土) おやつ	15日(月) おやつ	16日(火) おやつ
17日(水) おやつ	18日(木) おやつ	19日(金) おやつ
20日(土) おやつ	22日(月) 誕生会 おやつ	23日(火) おやつ
24日(水) おやつ	25日(木) おやつ	26日(金) おやつ
27日(土) 家族クッキング おやつ	29日(月) おやつ	30日(火) おやつ
31日(水) おやつ	<div data-bbox="1033 2181 1845 2620" data-label="Complex-Block"> <p>発酵食品で冬を乗り切ろう</p> <p>みそや納豆など様々な発酵食品には、免疫力を高め風邪をひきにくくするなどの効果があります。発酵食品には乳酸菌や酵母菌などの微生物が含まれ、腸内環境を整える働きがあります。腸内環境が整うと、便秘が解消されるだけでなく、腸内に入りこんできた病原菌が体内に侵入しないよう防いでくれます。</p> <p>日々の食事に積極的に取り入れましょう。</p> <p>(いただきます ごちそうさま参照)</p> </div>	

★3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳を飲みます
★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります