



◎今月の給食目標：食べたあとは「おかたづけ」「はみがき」しようね

1月の給食献立表

★14日のお誕生日会はハンバーガー、ごま酢あえ、スープ、フルーツグラタンです。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	4日・18日	5日・19日	6日・20日	7日・21日	8日・22日	9日・23日
給食	高野豆腐のふわふわ煮 ひじきサラダ	チンジャオロース すまし汁	豚肉と大根の煮物 みそ汁	鯖のみそ煮 なます すまし汁	和えもの かす汁	焼きうどん スープ
給食	高野豆腐 干し椎茸 人参、卵 三つ葉 出汁鰹 みりん 醤油、酒、砂糖 ひじき かまぼこ 小松菜、人参 砂糖 醤油	牛肉 生姜 ピーマン 竹の子 人参、酒 砂糖、醤油(濃) オイスターソース 片栗粉、油 豆腐 わかめ 青ねぎ 出汁鰹、醤油	豚肉 大根 人参 生姜 砂糖 醤油 油 麩 玉ねぎ 青ネギ 出汁鰹 味噌	鯖(さば) 生姜 酒、味噌、三温糖 大根 人参、わかめ ちりめんじゃこ 砂糖・酢 豆腐 なめこ 三つ葉 出汁鰹 醤油	小松菜 ツナ缶 玉ねぎ マヨネーズ 醤油(濃)、塩 豚肉 大根、人参 ささがきごぼう こんにゃく せり、白味噌 味噌、油、ちくわ こんにゃく、酒粕	うどん 豚肉 キャベツ、人参 玉ねぎ、油 ソース、粉かつお 青のり わかめ 青ねぎ コンソメ 醤油 ごま油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 きんとん	牛乳 バナナ するめ	牛乳 アメリカンドッグ	牛乳 いきなり団子	牛乳 チーズむしパン	牛乳・お菓子

★14日(水)は、お誕生日会です。おやつは フルーツグラタンです。

★7日(水)は、七草粥です。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	25日	12日・26日	13日・27日	14日・28日	15日・29日	16日・30日
給食	青菜の卵とじ さつま汁	タンドリーチキン 豆乳スープ	野菜炒め 白玉雑煮	里芋の煮つけ すまし汁	わかさぎの南蛮漬け みそ汁	いんげんのそぼろ丼 スープ
給食	小松菜 切干大根 人参、えび 卵、醤油 砂糖、ごま油 鶏肉 人参、さつまいも ささがきごぼう こんにゃく 青ネギ 出汁鰹 味噌	鶏肉 塩、カレー粉 ヨーグルト 醤油(濃)、ケチャップ 人参、ピーマン 玉ねぎ 砂糖、醤油、油 白菜 ベーコン えのき、人参 無調整豆乳 鶏がらスープ	豚肉 玉ねぎ・キャベツ 人参・もやし 油・中華スープ 片栗粉 白玉粉 ほうれん草 大根 人参 白味噌 味噌 かまぼこ、出汁鰹	里芋 こんにゃく 鶏肉 人参 ちくわ 砂糖 醤油、油 白玉麩 わかめ 三つ葉 出汁鰹 醤油	わかさぎ 片栗粉、油 玉ねぎ、人参 ピーマン、ボン酢 醤油(濃) 砂糖、酢 小松菜 玉ねぎ 人参 煮干し 味噌	いんげん 豚ミンチ 酒 ピーナツバター 味噌 みりん 塩 卵 わかめ ニラ 中華スープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 煮干しの甘辛煮	牛乳 干し芋	牛乳 カルピスケーキ	牛乳 焼きそば	牛乳 オレンジ パウムクーヘン	牛乳・お菓子

きゅうしょくしつ より

《 生活のリズムをととのえましょう 》

年末年始は慌ただしく、どうしても大人のリズムで過ごしがちになってしまいます。朝の欠食、遅い夕食、深夜まで見るテレビやゲームなどが体内時計を狂わせます。イベントの多いこの時期、何が何でも子ども優先というわけにはいかないこともありますが、早寝早起きを心がけ、規則正しい生活習慣を身につけましょう。

《 ごちそうをたくさん食べた胃には七草がゆを 》

年末年始はごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや回除けのために1月7日には七草がゆを食べましょう。園でも毎年給食で出しています。

(七草の種類)

セリ、ナスナ、ゴキョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ



保育園では
7日の給食
で提供します

