

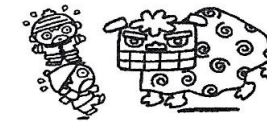
給食だより

子供の家幼稚園

1月の献立

月	火	水	木	金	土
2	3	4 おべんとうの日	5 おべんとうの日	6 フレーク・牛乳	7
 <p>あけましておめでとう</p>		 ☆ばん	 ☆せんべい	麦ごはん チキンカレー ブロッコリー中華サラダ バイン缶・牛乳 ☆さつまいも蒸しパン	七草かゆ いわしのかば焼き かぼちゃのごまマヨ りんご ☆おにぎり
9 命	10 チーズ	11 卒園ピクニック	12 ヨーグルト	13 フレーク・牛乳	14
成人の日 雑穀米 コーン入りおび天 ほうれん草のアーモンド和 みそ汁・牛乳 ☆クロワッサン	雑穀米 コーン入りおび天 ほうれん草のアーモンド和 みそ汁・牛乳 ☆クロワッサン	麦ごはん ハヤシライス 白菜とハムサラダ 牛乳 ☆かぼちゃのケーキ	雑穀米 八宝菜 金時豆の煮物 バナナ・牛乳 ☆心のラスク	雑穀米 ひじきの卵焼き ブロッコリーのごま酢和え さつまいも汁・牛乳 ☆あげばん	ピザトースト 豆乳シチュー もも缶 ☆おにぎり
16 バナナ・牛乳	17 チーズ	18 せんべい・牛乳	19 ヨーグルト	20 芋の会	21
ちゃんぽん 大根サラダ ヨーグルト ☆おにぎり	麦ごはん・すまし汁 みそ炒めどんぶり きゅうりとわかめ酢の物 りんご・牛乳 ☆だいごん餅	雑穀米 鶏肉の天ぷら 野菜の人参ドレッシング かぼちゃのスープ・牛乳 ☆さつまいもの蒸しパン	ゆかりご飯 高野豆腐のふわふわ煮 ほうれん草とベーコン炒め もも缶・牛乳 ☆フレンチトースト	雑穀米・みそ汁 ぶりの照り焼き 切り干し大根サラダ 牛乳・一口ゼリー ☆おからクッキー	ケチャップライス ほうれん草サラダ コーンスープ ☆ばん
23 バナナ・牛乳	24 チーズ	25 せんべい・牛乳	26 ヨーグルト	27 フレーク・牛乳	28
麦ごはん チキンカレー キャベツの中華サラダ バイン缶・牛乳 ☆白玉きな粉	雑穀米 コーン入りおび天 ほうれん草のアーモンド和 みそ汁・牛乳 ☆あげばん	雑穀米・みそ汁 松風焼き 白菜とハムサラダ 牛乳 ☆かぼちゃのケーキ	もちつき みそ煮込みうどん みかん・牛乳 ☆あられ入りぜんざい	雑穀米 八宝菜 金時豆の煮物 バナナ・牛乳 ☆心のラスク	ピザトースト 豆乳シチュー もも缶 ☆おにぎり
30 バナナ・牛乳	31 チーズ				
ちゃんぽん 大根サラダ ヨーグルト ☆おにぎり	麦ごはん・すまし汁 みそ炒めどんぶり きゅうりとわかめ酢の物 りんご・牛乳 ☆だいごん餅				

☆食材等の関係で献立が代わることもあります。 ☆おやつは預かり保育（延長）の子どもたちのみとなります。



1月です

2023年

新年あけましておめでとうございます(^-^)
 本年も子供たちが安心して楽しく食べられる給食作りを目指して
 心を込めて作っていききたいと思います。
 よろしくお願ひいたします(˘ ˘)>

給食担当 飯元・八木・川越・由浅・築島・稲用・上村

冬に負けない体を作ろう

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。免疫力をつけて病気になるににくい体を作りましょう。

そのためには、ビタミンを多く含む野菜、果物を多めに取り、海藻や納豆も抵抗力を高めます。

元気な体で冬を乗り切りましょう。



おがゆを食べて体調を整えましょう

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元気ののために、1月7日にはセリ・ナスナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おがゆをいただきます。このおがゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの類もあるようです。