

# 給食だより

子供の東幼稚園

## 1月の献立

1月です

2024年



新年あけましておめでとうございます。

寒さが一段と厳しくなり、感染症が流行しやすい季節です。

年末年始で生活が不規則になりやすく、体調を崩しやすいので

規則正しい食生活を心がけましょう

今年も給食に入れることができませんでしたが、

ご自宅で作ってみたいですね(๑\_๑)

### 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょ。



### 餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっただけでなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

- 小さめにちぎる
- きな粉などをまぶして食べやすくする
- 切れ込みを入れて焼く
- 口に入れさせずぎかない
- 食べているときに目を離さない



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
<p>あけましておめでとう</p>		<p>☆おやつは用意します</p>		<p>☆おやつは用意します</p>	<p>☆おやつは用意します</p>
8 命	9 チーズ	10 せんべい・牛乳	11 ヨーグルト	12 おたんじょう会	13
成人の日	ごはん ポークカレー ブロッコリのサラダ パイナップル・牛乳 ☆さつまいもの蒸しパン	雑穀米 八宝菜 金時豆の煮もの りんご・牛乳 ☆ほうれん草パン	雑穀米 松風やき ほうれん草のごま和え さつまいも・牛乳 ☆ふのラスク	ごはん・みそ汁 コーン入りおび天 白菜とハムサラダ 牛乳・ローゼリー ☆おにぎり	スパゲッティナポリタン コーンスープ みかん缶 ☆せんべい・プリン
15 パン・牛乳	16 チーズ	17 せんべい・牛乳	18 ヨーグルト	19 おたんじょう会	20
ちゃんぽん 大根のサラダ ヨーグルト ☆おにぎり	ごはん みそ炒めどんぶり きゅうりの酢の物 りんご・牛乳 ☆かぼちゃのケーキ	雑穀米 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう みそ汁・牛乳 ☆おにぎり	わかめごはん おでん キャベツのみそマヨ バナナ・牛乳 ☆ふかし芋	雑穀米・みそ汁 鶏肉のからあげ いんげんのごまよこし 牛乳・ローゼリー ☆ちぢみ	チキンピラフ 中華スープ 桃のヨーグルト ☆せんべい・ゼリー
22 パン・牛乳	23 チーズ	24 せんべい・牛乳	25 おもちつき	26	27
食パン ポークビーンズ 切り干し大根のサラダ もも缶・牛乳 ☆おにぎり	ごはん チキンカレー ブロッコリのサラダ パイナップル・牛乳 ☆さつまいもの蒸しパン	ごはん・みそ汁 コーン入りおび天 白菜とハムサラダ 牛乳 ☆あげぼん	おもち みそ煮込みうどん オレンジゼリー 牛乳 ☆あられ入りぜんざい	雑穀米 松風やき ほうれん草のごま和え さつまいも・牛乳 ☆ふのラスク	スパゲッティナポリタン コーンスープ みかん缶 ☆せんべい・プリン
29 パン・牛乳	30 チーズ	31 せんべい・牛乳			
ちゃんぽん 大根のサラダ ヨーグルト ☆おにぎり	ごはん みそ炒めどんぶり きゅうりの酢の物 りんご・牛乳 ☆かぼちゃのケーキ	雑穀米 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう みそ汁・牛乳 ☆おにぎり			