

給食だより

子供の家幼稚園

1月の献立

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			あけましておめでとう 		
5 おべんとうの日	6 バナナ・牛乳	7 フレーク・牛乳	8 ヨーグルト	9 ふかしもち・牛乳	10
 ☆おやつは用意します。	ごはん チキンカレー 大根サラダ グレープゼリー・牛乳 ☆クッキー	ごはん 八宝菜 中華スープ もも缶・牛乳 ☆あげぼん	雑穀米 松風焼き ブロッコリーの中華サラダ みそ汁・牛乳 ☆バナナハードケーキ	雑穀米 コーン入りおび天 白菜の土佐和え みそ汁・牛乳 ☆せんべい	パン バナナ 牛乳 ☆クッキー
12 ㊦	13 バナナ・牛乳	14 フレーク・牛乳	15 ヨーグルト	16 ふかしもち・牛乳	17
成人の日	ちゃんぽん シュウマイ パイン缶 牛乳 ☆クッキー	ごはん キッズビビンバ 野菜スープ ヨーグルト ☆さつま芋のポターージュ	雑穀米 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ みそ汁・牛乳 ☆じゃこトースト	雑穀米 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう みそ汁・牛乳 ☆白玉ぜんざい	パン ゼリー 牛乳 ☆せんべい
19 チーズ	20 バナナ・牛乳	21 フレーク・牛乳	22 ヨーグルト	23 ふかしもち・牛乳	24
ロールパン マカロニグラタン 野菜スープ ☆クッキー	ごはん チキンカレー 大根サラダ グレープゼリー・牛乳 ☆おにぎり	ごはん 八宝菜 中華スープ もも缶・牛乳 ☆あげぼん	雑穀米 松風焼き ブロッコリーの中華サラダ みそ汁・牛乳 ☆バナナハードケーキ	雑穀米 コーン入りおび天 白菜の土佐和え みそ汁・牛乳 ☆せんべい	パン バナナ 牛乳 ☆クッキー
26 チーズ	27 バナナ・牛乳	28 フレーク・牛乳	29 ヨーグルト	30 ふかしもち・牛乳	31
ロールパン ミネストローネスープ ほうれん草ベーコンサラダ バナナ・牛乳 ☆クッキー	ちゃんぽん シュウマイ りんご 牛乳 ☆おにぎり	ごはん キッズビビンバ 野菜スープ ヨーグルト ☆さつま芋のポターージュ	雑穀米 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ みそ汁・牛乳 ☆じゃこトースト	もちつき 煮込みうどん オレンジゼリー 牛乳 ☆白玉ぜんざい	パン ゼリー 牛乳 ☆せんべい

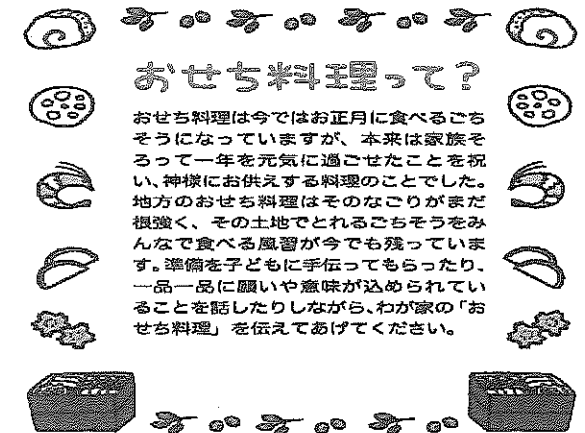


新年あけましておめでとうございます(*^-^*)

本年も子供たちが給食を楽しめるよう、心を込めて

作りたいと思います。旬の食材をいっぱい食べて

今年も元気に過ごしましょう。



おせち料理って？

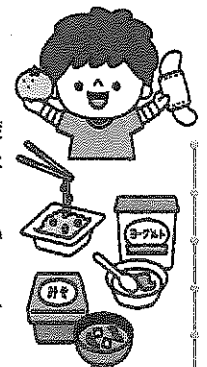
おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



☆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。