



1月 給食だより

いおうほいくえん

1月給食予定表

1月の目標 寒さに負けずに元気に過ごそう



あけましておめでとうございます。

今年も子どもたちが安心して食べることができるよう、安全でおいしい給食を作っていきます。今年もよろしくお願いいたします。

郷土料理を味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？例えば東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具だくさん。京都は白味噌で味付け、おもち丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。



～生活のリズムチェック～

- ✓三食しっかり食べる
- ✓早めの就寝
- ✓起きたら太陽の光を浴びる
- ✓日中は身体を動かす時間をつくる
- ✓テレビなどを見ながら「ながら食べ」をしない



昨年12月25日のクリスマス会は「ショートケーキ」に挑戦しました！



Merry Christmas



上手にできたよ！

日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
4	木	麻婆豆腐・田作り・トマト・りんご	カルシウムウエハース	★人参蒸しパン
5	金	焼き魚・白菜のゆかり和え・春雨のお吸い物・バナナ	ミレービスケット	★おしろこ
6	土	ナポリタンスパゲティ・ロールパン・パイン缶	いりこ	サッポロポテト
9	火	ヘルシーミートローフ・ほうれん草と玉子の炒め物・コンソメスープ・キウイ	カルシウムせんべい	★七草風粥
10	水	ハムカツ・花かつお和え・野菜の沢煮碗・みかん缶	バナナ	★リッツサンド
11	木	肉じゃが・小松菜の胡麻和え・トマト・黄桃缶	鉄ウエハース	★豚とチーズのお好み焼き
12	金	ビビンバ風ライス・玉子とわかめのスープ・フルーツポンチ	いりこ	ゼリー せんべい
13	土	ちゃんぽん・ももヨーグルト	カルシウムウエハース	さやえんどう
15	月	はんぺんのチーズフライ・高菜納豆・ブロッコリーのドレッシングかけ・大根の味噌汁・バナナ	ミレービスケット	コーンフレーク
16	火	ふくさ卵・五目煮・すり身のお吸い物・パイン缶	鉄ウエハース	★おふラスク
17	水	ししゃものごま焼き・野菜炒め・豚汁・みかん缶	棒チーズ	プチボルガ
18	木	八宝菜・バンサンスー・トマト・黄桃缶	カルシウムせんべい	★さつま芋ボール
19	金	鶏レバーの生姜煮・里芋サラダ・白菜と肉団子のスープ・りんご	ミレービスケット	★きな粉バナナ
20	土	もやしラーメン・チャーハン・みかん缶	いりこ	おにぎりせんべい
22	月	白身魚のピカタ・きゅうりの昆布和え・豆乳汁・キウイ	カルシウムウエハース	★カレーポップコーン
23	火	鶏肉と白菜のクリームシチュー・マカロニサラダ・ブロッコリーのドレッシングかけ・黄桃缶	バナナ	★ホットケーキ
24	水	みそ焼肉・切干大根の胡麻和え・豆腐のお吸い物・りんご	カルシウムせんべい	★小松菜とじゃこのおにぎり
25	木	ひじきの玉子焼き・れんこん金平・玉ねぎの味噌汁・バナナ	ミレービスケット	★南瓜蒸しパン
26	金	手まりしゅうまい・カリカリ納豆・カリブロサラダ・中華スープ・みかん缶	カルシウムウエハース	★シリアルおこし
27	土	肉うどん・おかかご飯・黄桃缶	バナナ	アンパンマンあげせん
29	月	白身魚のタルタルソースかけ・トマトサラダ・すまし汁・パイン缶	鉄ウエハース	たべっこ動物ビスケット
30	火	竹輪の鶏味噌煮・きゅうりのポン酢和え・のっぺい汁・キウイ	いりこ	★アップルパイ
31	水	スパニッシュオムレツ・ブロッコリーのチーズ焼き・野菜スープ・バナナ	カルシウムせんべい	★のり塩じゃがいも

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぼ組以上はスキムミルクです。
誕生会です。
新メニューです。
 ★は手作りおやつです。