



1月 給食だより

いおうほいくえん

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。今年もよろしくお祈りします。

正月の行事食(おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけではなく、数の子には「子孫繁栄」、鯛には「めでたい」、昆布には「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族と一緒に味わえるといいですね。








丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は味噌汁や納豆など発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬は1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

昨年12月23日のクリスマス会は「トナカイロールケーキ」に挑戦しました！



1月給食予定表

日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
4	水	鮭のムニエル・コーン納豆・卵のスープ・キウイ	棒チーズ	★ホットドッグ
5	木	鶏肉と白菜のクリームシチュー・ツナと豆のサラダ・トマト・パイン缶	カルシウムウエハース	★おしろこ
6	金	白身魚のチーズ蒸し・ほうれん草の白和え・卵スープ・黄桃缶	いりこ	★七草粥
7	土	ナポリタンスパゲティ・ロールパン・オレンジ 	鉄ウエハース	サッポロポテト
10	火	目玉焼き・ウインナー・白菜の昆布和え・豆腐とわかめの味噌汁・バナナ	ヨーグルト	★ホットケーキ
11	水	麻婆豆腐・いりこのケチャップ和え・もやしのナムル・みかん缶	クラッカー	コーンフレーク
12	木	焼き魚・きゅうりのおかか和え・のっぺい汁・りんご 	魚せんべい	★メロンパンクッキー
13	金	ビビンバ風ライス・わかめスープ・フルーツポンチ	カルシウムウエハース	ゼリー・せんべい
14	土	かきたまうどん・たぬきごはん・黄桃缶	いりこ	ベジタべる
16	月	すり身の落とし揚げ・わかめ納豆・なめこ汁・バナナ	プリン	★スイートポテト
17	火	八宝菜・大根サラダ・春雨スープ・キウイ 	鉄ウエハース	★ツナパン
18	水	具だくさん厚焼き玉子・人参金平・ 麩の味噌汁 ・みかん	棒チーズ	★おからクッキー
19	木	とり天・花かつお和え・チンゲン菜とベーコンのスープ・パイン缶	魚せんべい	★マカロニあべかわ
20	金	肉じゃが・トマト・キャベツのスープ・黄桃缶	バナナ	プチボルガ
21	土	もやしラーメン・チャーハン・キウイ 	ウインナーソーセージ	アスパラガスビスケット
23	月	竹輪の磯マヨ焼き・野菜炒め・そうめん汁・パイン缶	ヨーグルト	★麺かりんとう
24	火	白身魚のピカタ・カリカリ納豆・キャベツの味噌汁・オレンジ	カルシウムウエハース	★肉まん
25	水	マカロニグラタン・温野菜のドレッシング和え・南瓜のスープ・バナナ	棒チーズ	★おにぎり
26	木	ししやものごま焼き・梅納豆・豚汁・りんご	ビスケット	★さつま芋ボール
27	金	ハンバーグ・人参のグラッセ・春雨のお吸い物・パイン缶	魚せんべい	★きな粉バナナ
28	土	焼きそば・わかめスープ・みかん缶 	鉄ウエハース	アンパンマンあげせん
30	月	はんぺんのチーズフライ・小松菜の胡麻和え・かきたま汁・りんご	バナナ	★マーラカオ
31	火	きのこカレー ・マカロニサラダ・トマト・オレンジ	カルシウムせんべい	フライドポテト

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぼぼ組以上はスキムミルクです。

新メニューです。

誕生会です。

★は手作りおやつです。