



令和6年度のスタートです♪年末年始は、家族で楽しく過ごしたことでしょ!!遅くまでテレビを見てしまったり、お昼まで寝てしまったり、おいしいごちそうをたくさん食べ過ぎてしまったり...と、生活習慣が乱れがちです。『早寝・早起き・朝ごはん』しっかり元のリズムに戻しましょう♪今年も『おいしい給食』を作っていけるよう頑張ります。本年もよろしくお願ひいたします!!

令和6年1月 献立予定表

日	曜	主食	副食	10時のおやつ	3時のおやつ
				(1,2才)	
4	木	ハヤシライス (五分づき米)	スパサラ えのきとわかめのスープ 果物(オレンジ)	お菓子	じゃこ大豆 ココア
5	金	七草がゆ (発芽玄米)	鶏のみぞ漬け焼き 紅白なます 手まり麩のみそ汁 果物(みかん)	牛乳	揚げパン 牛乳
6	土	発芽玄米ごはん	白身魚のコーンマヨ焼き ほうれん草ごま和え さつま芋のみそ汁 果物(りんご)	みかん缶	米粉クッキー スキムミルク
9	火	発芽玄米ごはん	ほうれん草と挽肉のオムレツ 切干大根と糸昆布の煮物 白菜のみそ汁 果物(オレンジ)	スキムミルク	バナナマフィン 牛乳
10	水	炒り玄米ごはん	大豆のごつごつあげ しらす和え 豆腐のみそ汁 果物(キウイ)	ロールパン	ホワイトボンチ
11	木	発芽玄米ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 具だくさん白和え 切干大根のみそ汁 果物(みかん)	牛乳	人参ポンデ・ケイジョ スキムミルク
12	金	炒り玄米ごはん	チキンチャップ 南瓜のごまサラダ 納豆汁 果物(バナナ)	お菓子	マドレーヌ 牛乳
13	土	おにぎり (発芽玄米)	おでん きゃべつの昆布和え すり身のみそ汁 果物(オレンジ)	みかん缶	芋かりんとう スキムミルク
15	月	発芽玄米ごはん	ひじき入りすり身揚げ 小松菜と竹輪のお浸し かいわれのみそ汁 果物(みかん)	食べるいりこ	ヨーグルト和え
16	火	発芽玄米ごはん	スペイン風オムレツ コールスロー 豆腐のみそ汁 果物(りんご)	スキムミルク	みだらし団子 牛乳
17	水	炒り玄米ごはん	みそ松焼き ひじきと豆の煮物 南瓜のみそ汁 果物(みかん)	お菓子	バナナパン 牛乳
18	木	発芽玄米ごはん	白身魚の野菜あんかけ 春雨サラダ さつま芋のみそ汁 果物(キウイ)	牛乳	じゃこ大豆 ココア
19	金	しらすと青菜のごはん (発芽玄米)	白玉焼きハンバーグ マカロニサラダ 春雨スープ 果物(りんご) 《お誕生日会行事食》	パン缶	鏡もちスノーボール 牛乳
20	土	発芽玄米ごはん	豚肉の磯焼き ほうれん草納豆和え 大根のみそ汁 果物(みかん)	果物(バナナ)	野菜ブリッツ スキムミルク
22	月	発芽玄米ごはん	シューマイ 鉄分たっぷりツナサラダ ワタンスープ 果物(バナナ)	牛乳	オレンジ色のチーズ蒸しパン スキムミルク
23	火	炒り玄米ごはん	鮭のパン粉焼き インディアンサラダ きゃべつのみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	ザクザククッキー 牛乳
24	水	おにぎり (発芽玄米)	肉うどん きゅうりとわかめの酢の物 果物(りんご)	食べるいりこ	フルーツロールサンド スキムミルク
25	木	炒り玄米ごはん	ポークビーンズ 彩り和え 豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	フルーツ寒天
26	金	発芽玄米ごはん	白身魚のカレー天ぷら ツナもやしサラダ 南瓜のみそ汁 果物(みかん)	ロールパン	のり塩バター芋もち 牛乳
27	土	発芽玄米ごはん	高野豆腐の卵とし 磯辺和え さつま芋のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	マカロニあべかわ スキムミルク
29	月	発芽玄米ごはん	鶏肉から揚げ きゃべつのみそドレッシングサラダ かいわれのみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	チーズスコーン 牛乳
30	火	炒り玄米ごはん	鮭のあげほの焼き ポテトサラダ 納豆汁 果物(キウイ)	牛乳	ほうれん草とバナナのケーキ スキムミルク
31	水	ロールパン	米粉のころ〜りシチュー ブロッコリーとウィンナーのキッシュ 果物(りんご)	パン缶	石垣もち 牛乳



**鏡開きで健康を祈る**

12月に年中・年長組の子どもたちは、もちつき体験をしました♪みんなで声を合わせて『べったんべったん!!』本物の杵と臼を使いましたよ。おもちを丸め、もち米とおもちの食べ比べを行ったりと楽しい1日を過ごしました。鏡もちを作ったご家庭もあるのではないですか?1月11日は鏡開きです。家族みんなでおもちを食べて、健康をお祈りしましょう♪食べる時は、のどに詰まらせないように注意しましょう!!



● 春の七草 ●

1月7日の朝に七草粥を食べると、1年病気をせず、健康に過ごせると言われています♪7種類の若菜の生命力と栄養をいただき、年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めましょう。七草全部が揃わなくても、小松菜などの青菜で代用しても良いんですよ♪保育園では、5日(金)の給食で七草粥を提供します。

