

1月・きゅうしよくだより



新年あけましておめでとうございます。

みんなの食事量も増え、お箸・スプーンの使い方も上手になってきた様に思います。仲間と一緒に食べる喜びも感じられるようになってきたのではないのでしょうか？

1月は昔から受け継がれてきた食事として伝統食を味わってほしいです。

あずきご飯 ・ 煮しめ ・ なます田作り ・ 栗きんとん ・ ぜんざい

寒い冬「便が出なくて困ってる」という方へ 快便のポイント

1. 適量の食物繊維と水分を摂りましょう。
2. 適度な脂肪分を摂りましょう。
3. 腸内菌を活発にして、腸内環境を整えよう。乳製品やヨーグルトを摂取しましょう。



1月のこんだて



みどり丘こどもえん

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
			4日	5日	6日
			希望者保育	ごはん ☆雑煮 ☆柿なます 牛乳★☆フルーツきんとん	親子丼 心のみそ汁 牛乳
8日	9日	10日	11日	12日	13日
	ごはん 炒り豆腐 七草汁 牛乳 りんご 	ごはん ◇☆ 魚と大根と こんにゃくの煮付け わかめと卵の酢の物 牛乳 ★きな粉餅	ごはん 肉団子スープ ◇☆カリフラワーの 和風サラダ 牛乳★フレンチトースト	ごはん ◇☆治部煮 豆腐のかきたま汁 牛乳 ★フレンチトースト	スパゲティナポリタン コンソメスープ 牛乳
15日	16日	17日	18日	19日	20日
ごはん 鯖おろし煮 ☆小松菜のおかか和え トマト 牛乳 ★手作りプリン	ごはん お好みオムレツ ◇☆ボイルブロッコリー 動物チーズ 牛乳 カステラ	災害メニュー 牛乳 ミニ菓子パン	カレーライス ミックスサラダ 牛乳 バナナ	ごはん 海鮮チャプチェ 中華風スープ 牛乳 クッキー&チーズ	ごはん マーボー豆腐 ゆで卵 牛乳
22日	23日	24日	25日	26日	27日
ごはん ◇☆大根のポトフ マカロニサラダ 牛乳 クラッカー	赤飯 とり天 ◇☆ブロッコリーのごま和え わかめのすまし汁 牛乳ゼリー	ごはん エビと白菜の中華炒め ゆで卵 牛乳 ◇☆みかん	ごはん 白身魚のムニエル ポテタマサラダ トマト 牛乳 ヨーグルト	ごはん 人参グラッセ 豆腐ハンバーグ デミグラスソース ◇☆ボイルブロッコリー&スパ 牛乳 クッキー	ホットドッグ バナナ 牛乳
29日	30日	31日	<p>今年も、みんなの元気な体づくりは、おいしい給食から☆ みんなにたくさん食べてもらえるように、頑張ります!!</p> <p>お家でも、園でも、いっぱい遊んで、おなかを減らす! もぐもぐ、パクパク、ごくごく朝ごはん! しっかり食べよう!</p>		
ごはん ☆◇厚揚げの筑前煮 ゆで卵 牛乳 ★おにぎり	ごはん フィッシュカツ ☆◇かぼちゃサラダ トマト 牛乳 ☆ポンカン	ごはん 白身魚の照り焼き風 ブロッコリーのごま和え トマト 牛乳 ★ジャムサンド			

●都合により、献立を変更する場合があります。 ●未満児は午前中にフルーツや手作りおやつ等があります。

●★印は手作りおやつです。

●☆は季節の食材を使ったものです。

◆カミカミメニューです。しっかりかんで食べようね!