



# 予定献立表

★1月の旬★

白菜、長ねぎ、春菊、きょうな、ほうれん草、小松菜、人参、ごぼう、大根  
ブロッコリー、カリフラワー、かぶ、れんこん、ブリ、たら、さわら、みかん



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0~2歳児	447	16.7	12.4	1.6
3~5歳児	478	18.6	13.4	1.8

♡午前おやつ ☆午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。鈴木

		1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)	
◆ファミリーデー: 20日~24日									
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	
バナナ・ホットミルク	昆布・牛乳	ぱりんこ・飲むヨーグルト	甘酒・クラッカー	干し芋・ホットミルク					
肉うどん キャベツとハムのカレー炒め チーズ	お弁当の日	麦ごはん まぐろカツ グリーンサラダ 大根としいたけの味噌汁	ごはん 厚揚げと根菜の煮物 納豆和え わかめと玉ねぎの味噌汁	手作りパン かぼちゃのクリームシチュー にんじんサラダ	おたのしみ				
小倉トースト・牛乳	七草がゆ	ベイクドポテト・牛乳	黒糖蒸しパン・牛乳	お汁粉(お餅)・牛乳					
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
成人の日	昆布・牛乳	ぱりんこ・飲むヨーグルト	甘酒・クラッカー	干し芋・ホットミルク					
	ごはん 五目たまご焼き キャベツときゅうりのゆかり和え しめじとたまねぎの味噌汁・果物	麦ごはん 魚のチーズパン粉焼き フレンチサラダ かぶのコンソメスープ・果物	ごはん 豆乳鍋 ブロッコリーのおかか和え 果物	手作りパン 塩麹ポトフ ヨーグルトマヨサラダ 果物	おたのしみ				
	スイーツかぼちゃ・牛乳	にゅうめん	しらすトースト・牛乳	たくあんごはん・牛乳					
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)	
バナナ・ホットミルク	昆布・牛乳	ぱりんこ・飲むヨーグルト	甘酒・クラッカー	干し芋・ホットミルク					
麻婆豆腐丼 海藻サラダ ニラとたまごのスープ 果物	黒米ごはん 松風焼き 彩りサラダ きのこのすまし汁	麦ごはん 魚の照り焼き ひじきとベーコンの炒め煮 さつまいもの味噌汁	ごはん すき焼き鍋 れんこんと水菜のごま和え 果物	手作りパン ポークビーンズ 千切りサラダ 果物	おたのしみ				
ごまがらめ・牛乳	フルーツケーキ・牛乳	豆乳プリン	豆腐ドーナツ・牛乳	五平餅・牛乳					
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)お茶会		31日(金)誕生会	
バナナ・ホットミルク	昆布・牛乳	ぱりんこ・飲むヨーグルト	バナナ・ホットミルク	ビスケット・牛乳					
黒米ごはん 豚肉の香味焼き ごまだれサラダ 白菜の味噌汁	具だくさん塩ラーメン 温野菜(にんじんソース) 果物	麦ごはん 煮魚 おからの炒め煮 具だくさん味噌汁	ごはん 鶏団子鍋 青菜とじゃこの和え物 果物	大豆キーマカレー ごぼうサラダ 果物					
ピーマン・牛乳	スコーン・牛乳	青のりポップコーン・牛乳	干し柿・干し芋	ヨーグルトポムポム・牛乳					

新年あけましておめでとうございます

今年も残すところ3カ月となりました。  
進級・卒園に向けて1歩ずつお兄さん、お姉さんになる  
皆の成長の手助けになるような給食を毎日作っていきます。  
本年も宜しくお願いします。

## 七草がゆ

七草がゆは、毎年1月7日(人日の節句)に春の七草を入れて食べるおかゆのことです。  
七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うといわれました。  
そのため、これを食べることで、1年の無病息災を祈るようになりました。  
園では七草の代わりにごぼう、ねぎ、大根、かぶ、白菜、ほうれん草、にんじんをいれた  
七草がゆを提供します。





## 冬の脱水について

冬は喉の渇きを感じにくく、水分補給がおろそかになりがちです  
また、空気が乾燥していて体から自然に水分が逃げていきます。  
冬のかくれ脱水は・・・皮膚が乾燥している

口の中が粘る・物が飲み込みにくい  
だるさを感じる

めまいや立ちくらみなどの症状があります。

冬場の普段の水分補給には、体が冷えてしまわないよう水ではなく  
白湯がおすすめです。

しっかりと水分補給をして脱水にならないよう気をつけましょう。



です。冬のおいしい旬の食材や薬味をたっぷり入れた  
鍋は寒い冬を乗り切るために最適な料理です。  
家族みんなで鍋を囲み、心も体も温まりましょう。  
園では鍋にしょうがを入れたり、  
おやつにも温かいメニューを入れたりと  
外でたくさん遊ぶ子どもたちの身体と心が温まるメニューを提供します。