

2024年1月 こんだてひょう

なるせ保育園(以上児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1	2	3	4	5	6
昼食		休園日		正月メニュー ご飯、雑煮風汁 ぶりの照り焼き 田作り 紅白なます みかん	チキンカレーライス♪ 福神漬け 白菜の煮浸し りんご	野菜あんかけ丼 さつまいのみそ汁 小松菜のお浸し バナナ
午後				牛乳 いもきんとん	牛乳 苺スティックケーキ	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし
午前	8	9	10	11	12	13
成人の日		ご飯、納豆汁 肉豆腐 ブロッコリー煮 キウイフルーツ	ご飯、かぶの味噌汁 メンチかつ コールスローサラダ いちご	ご飯、豆腐のみそ汁 さばの塩こうじ焼き 筑前煮 みかん	ここにこランチデー	和風トマトカレー キャベツのレモン風味サラダ みかん
午後		牛乳 七草かゆ	牛乳 りんごケーキ	牛乳 大学芋	牛乳 あげぱん(きな粉)	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし
午前	15	16	17	18	19	20
おむすびの日	黒醤油ラーメン(チャーシュー)♪ ジャーマンポテト キウイフルーツ	天丼 白みそ汁 キャベツの磯あえ りんご	ご飯、鶏と生姜のみそ汁 白身魚の煮つけ ごぼうサラダ みかん	ご飯、舞茸のスープ かじきのステーキ ほうれん草とベーコンのソテー いちご	バターロール♪ シチュー(えびフライ)♪ おくらときゃべつのお浸し りんご	牛肉の甘みそ丼 油揚げのみそ汁 じゃが芋マヨ炒め バナナ
午後	牛乳 えびおにぎり	牛乳 おやつ小魚・スティックパイ	牛乳 おむすび(ツナマヨ)	牛乳 ナポリタン	牛乳 苺クレープ	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし
午前	22	23	24	25	26	27
カレーの日	カレーうどん♪ 蓮根とツナのきんぴら バナナ	ご飯、白菜の春雨スープ ホイコーロ 切干大根の中華風サラダ みかん	ご飯、玉ねぎのみそ汁 鶏のから揚げ♪ ひじきの煮物 りんご	ご飯、おくらコンソープ 鮭のクリーム煮 サラダの玉ねぎドレッシング バナナ	ハヤシライス ごまサラダ りんご	ほうとううどん(南瓜) 鶏とかぶのだし煮 バナナ
午後	牛乳 ごぼうまぜご飯	牛乳 今川焼き(カスタード)	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 肉まん	牛乳 芋もち	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし
午前	29	30	31	<p>あけましておめでとうございます🎉 本年もよろしくお願ひいたします。 新しい年がスタートしました。お正月はゆっくり過ごせましたか？ 今年も安全でおいしい給食を作っています。 寒さも一段と厳しくなり、感染症が流行りやすい時期です。生活リズムも崩れてしまったかもしれません。体調に気を付け、早寝早起きをこころがけ、食事をしっかり食べて、元気いっばいに冬を乗り越えていきましょう！</p>		
誕生会	みそちゃんぽんラーメン シュウマイ いちご	ご飯、なすのすまし汁 大根と鶏肉の煮物 ブロッコリー白和え みかん	鮭とひじきのご飯 大根と花麩のすまし汁 とり天 ミニグラタン ブロッコリーと海老おかか和え プリンアラモード風			
午後	牛乳 みたらしおにぎり	牛乳 ホットドッグ	牛乳 元気ヨーグルト			

七草かゆについて

正月につい食べすぎて、胃腸に負担がかかっている方もいるかと思ひます。そんな胃腸を整えたり、無病を祈ったりするには、7種類の野菜を入れた七草かゆをたべると良いとされています。七草の葉菜には、ビタミンA・B・C、そしてカルシウムなどミネラルが豊富です。9日の給食でも「七草かゆ」を食べます。

鏡開き

11日は鏡開きの日です！
無病息災などを祈って、神棚などに供えられた餅を食べるという意味があります。
お供えた餅を木づちで割ってお汁粉や雑煮に入れます。
鏡もちを食べるときは、切腹を連想させるために包丁は使いません。
木づちで「開き割る」から鏡開きと言われるようになりました。

☆冬野菜を食べよう☆

冬野菜には、保存性が高い根菜類や、体を温める効果を持つ食べ物が多いので、積極的にとり、体調に気を付けましょう！

4日: 正月メニュー
12日: ここにこランチデー(食べきれる量のお弁当の用意をお願いします。)
17日: おむすびの日
24日: 給食記念日

5日: 苺の日
22日: カレーの日
31日: 誕生会



♡ 食べたい給食を5歳児さんからリクエストしてもらったので、1月から3月まで献立メニューに入れます！
♪マークがリクエストメニューです！

🍊 1月の栄養価 🍊
エネルギー: 574Cal
たんぱく質: 24.1g
脂質: 17.3g
カルシウム: 249g
塩分: 1.6g

* 物資の都合により内容を変更する場合があります。