

1月の給食だより

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことだと思います。1月は寒さも厳しく体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しづつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



23日誕生会

メニュー

- ゆかりおにぎり
- チキン南蛮
- 添）キャベツ・きゅうり・トマト
- フライドポテト
- ほうれん草のすまし汁
- オレンジ

おやつ

- 牛乳
- ミルクブッセ



～さくら組クッキング～



月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
5 19 月	ごはん コーンシチュー きゅべきゅべサラダ	お茶 ゆかりにぎり	牛乳 ビスケット
6 20 火	ごはん 揚げ魚のごま和え 添）キャベツとトマト 豆腐のみそ汁	お茶 せんざい	牛乳 丸ボーロ
7 21 水	ごはん おでん風煮 ほうれん草と卵のごま和え みかん	牛乳 マカロニのあべかわ	牛乳 せんべい
8 22 木	ごはん 魚のみそバター焼き 大根ときゅうりのさっぱり和え 白菜のコトコトスープ	牛乳（又はスキムミルク） バナナ おかき	ヨーグルト
9 金	ごはん かぼちゃのそぼろあん 春雨の酢物 厚揚げのみそ汁	牛乳 ココアケーキ	牛乳 卵ボーロ
10 土 24	ピさんこラーメン きゅうりのおかか和え	牛乳 チーズ ウエハース	牛乳 せんべい
26 月	カレー ひじきとチーズのサラダ	牛乳 みかん ピスケット	牛乳 コーンフレーク
13 火 27	ごはん 魚の磯風味焼き 洋風白和え 玉ねぎのすまし汁	(13日)お茶 せんざい (27日)お茶 混ぜご飯	ヨーグルト
14 水 28	ごはん ひき肉と豆のケチャップ煮 ごまじゃこサラダ オレンジ	牛乳 メロントースト	牛乳 せんべい
15 木 29	ごはん 魚の塩焼き 千切り大根の和え物 わかめのみそ汁	お茶 焼芋	牛乳 ピスケット
30 金 31 土	ごはん 鶏のからあげ カリフラワーサラダ かきたまスープ	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 ピスコ
17 31 土	中華丼 きゅうりとちくわの酢の物	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい

※献立は変更になることもあります。

※離乳食はその日の献立に応じて作っています。

※16日はお弁当の日です。

