



令和7年
1月

きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
6	月	菜めし・チキンカツ・千キャベツ・オレンジ・ほうとう風うどん汁	・サッポロポテト ・ココアミルク	・せんべい ・ミルク
7	火	鮭とコーンのバターライス・チーズ入り野菜サラダ・バナナ・トマトのスープ	◎青菜粥	・ビスケット ・牛乳
8	水	ご飯・八宝菜・ポテトのごま和え・りんご・大根のみそ汁	・ヨーグルト	・ポーロ ・牛乳
9	木	エビピラフ・かぼちゃとチーズのサラダ・みかん・ABCスープ	◎芋きんとん	・白せんべい ・ミルク
10	金	パン・鮭とほうれん草のクリームスパゲティ・和風サラダ・バナナ	◎ぜんざい	・ビスコ ・牛乳
11	土	しらすわかめご飯・ツナじゃが・青菜のみそ汁	・えびせん	・せんべい
13	月	 成人の日 		
14	火	わかめご飯・関東煮・りんご・豆腐のみそ汁	・クッキー ・ミルク	・ビスケット ・牛乳
15	水	ご飯・魚のコロコロチーズ焼き・ツナサラダ・バナナ・焼き麩のみそ汁	◎のり塩ポテト ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
16	木	チーズハンバーグカレー・スパゲティサラダ・オレンジ	◎いちごのロールケーキ ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
17	金	かやくご飯・ひじきとツナのサラダ・みかん・卵入りみそ汁	・おっとと ・いちごミルク	・ビスコ ・牛乳
18	土	ミートスパゲティ・野菜サラダ・コーンわかめスープ	・ポテトチップス	・ビスケット
20	月	マーボー大根丼・華風サラダ・りんご・オニオンスープ	◎人参ドーナツ ・牛乳	・せんべい ・ミルク
21	火	鮭ごまご飯・白菜ののり和え・バナナ・豚汁	・チーズあられ ・ミルク	・ビスケット ・牛乳
22	水	パン・魚フライトマトソース・キャベツのソテー・みかん・コーンポテトスープ	◎ゆかりおにぎり	・ポーロ ・牛乳
23	木	パン・あんかけラーメン・ギョーザ・和風サラダ・オレンジ	◎チーズケーキ ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
24	金	大根ご飯・鶏肉じゃが・お浸し・バナナ・えのきのすまし汁	・ベジタべる ・ココアミルク	・ビスコ ・牛乳
25	土	五目鶏めし・野菜たっぷりサラダ・豆腐とわかめのみそ汁	・さやえんどうスナック	・せんべい
27	月	パン・ワンタンスープ・ブロッコリーとツナのサラダ・みかん	・ごまビス ・ミルク	・せんべい ・ミルク
28	火	ご飯・豆腐ナゲット・切り干し大根の煮物・バナナ・キャベツのみそ汁	◎揚げパン ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
29	水	パン・焼きそば・春巻き・りんご・かき玉汁	◎パイン蒸しケーキ ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
30	木	三色丼・ごま和え・みかん・じゃが芋のみそ汁	◎ポテトのチーズ焼き ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
31	金	パン・春雨サラダ・バナナ・クリームシチュー	・せんべい ・いちごミルク	・ビスコ ・牛乳



明けましておめでとうございます

新年、明けましておめでとうございます。穏やかな新年を、ご家族皆様で迎えられることと思います。

年末年始、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生活習慣が乱れがちですね。保育園がはじまるまでに【早寝・早起き・朝ごはん】しっかり元のリズムにもどしましょう。

今年も子供たちの体調に配慮しながら、安全でおいしい給食を作ってまいりますので、よろしくおねがいします。

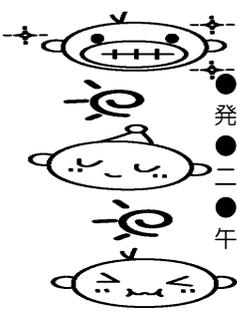


早寝・早起き・朝ごはん

●早寝…睡眠には、心身の疲労を回復させるとともに脳や体を発達させる働きがあります。

●早起き…朝日を浴びると、脳と体を覚醒させてくれるセロトニンが分泌され、心も体も元気になります。

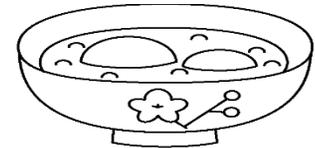
●朝ごはん…寝ている間に使われているブドウ糖を補給します。午前中から勉強や運動を頑張るには必要不可欠です。



1月11日 鏡開き

お正月の間、年神様の居場所になっていた鏡餅を開き食べることで、1年の無病息災を願います。鏡餅には、年神様の魂が宿っていると言われていたため、鏡餅はお供えて開いて食べてこそ意味があるものだそうです。

飾っておいた鏡餅をおしるこぜんざいなどにして、家族で食べましょう。おうちで食べる際はのどに詰まらせないように気を付けてください。



☆年中、年少、未満児：1/10のぜんざいは、餅が入りません。餅のかわりにせんべいを食べます。
☆0.1歳児：1/29の春巻きはシューマ