



# 1月 給食だより

R4. 1. 4 西合志東保育園

## ☆あけましておめでとうございます☆

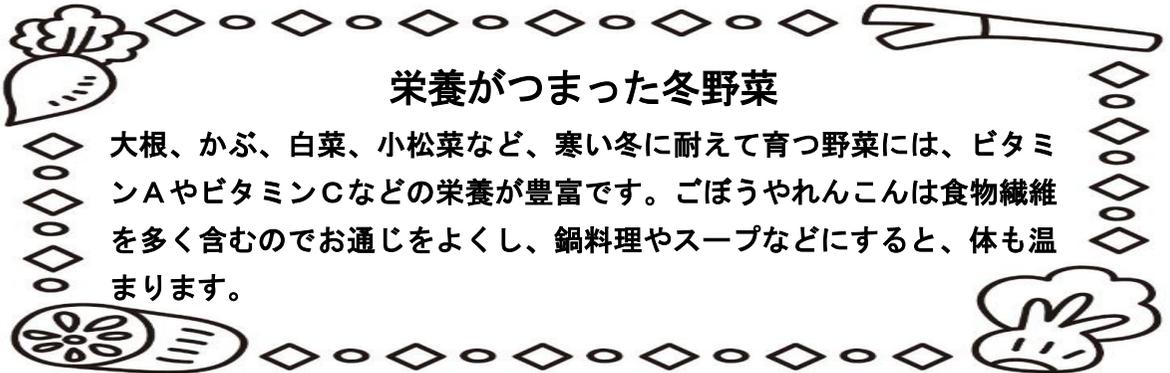
いよいよ新年のスタートですね。お正月は、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。これから寒さも厳しくなりますが、戸外で活発に遊び、好き嫌いをせず何でも食べ、丈夫な体づくりを心掛けていきましょう。

また、徐々に生活リズムを取り戻しながら、健康に過ごせるように配慮していきたいと思います。

### 七草かゆ

春の七草といえば、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ。

無病息災を願って食べる七草かゆには、お正月のごちそうで疲れた胃袋を休ませる効果もあります。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。



### 栄養がつまった冬野菜

大根、かぶ、白菜、小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。ごぼうやれんこんは食物繊維を多く含むのでお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

### 1月11日は鏡開きです

鏡開きには、神様にお供えしていた鏡餅を下げた割り、ぜんざいや汁粉を作って食べる習慣があります。保育園でも11日のおやつにぜんざいを作っていただきますので、みんなで食べたいと思います。



### ～保護者の方へお願い～

以上児クラスの白ご飯は、毎朝炊いたご飯をお弁当箱に入れて持たせてください。また、白ご飯は子どもが食べきれぬ量を入れて下さい。  
※家庭で食べる量と同量でお願いします。量が多すぎても食べきれません。

# 令和4年1月 給食献立予定表

日	曜	献立名	おやつ
4	火	具だくさんみそ汁 わかめの炒め煮	牛乳 枝豆 果物
5	水	肉じゃが トマト 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ココアケーキ
6	木	鯖の照り焼き グリーンサラダ ゆで卵	牛乳 マカロニあべかわ
7	金	七草かゆ ちくわと厚揚げの煮物 大根のしょうゆ漬	ヤクルト 金時豆の甘煮
8	土	きのこスパゲティ 果物	
10	月	成人の日	
11	火	 冬野菜のカレー 海藻サラダ 果物	牛乳 あずきぜんざい (ワンタン)
12	水	チキンカツ カブの甘酢和え 豆腐のみそ汁	牛乳 コーン蒸しパン
13	木	白身魚のマヨネーズ焼き おろし納豆 ブロッコリー	牛乳 フォルマッジポテト
14	金	すき焼き風煮 ひじきサラダ 果物	ヤクルト レーズン入り 食パン
15	土	チャンポン 果物	
17	月	けんちん汁 切り干し大根の煮物 果物	牛乳 高菜入りおやき
18	火	牛肉とパプリカの中華炒め 春雨の酢の物	牛乳 ピザトースト
19	水	ちくわの磯辺揚げ トマトサラダ ワンタンスープ	牛乳 ココア入りバナナ スクエアケーキ
20	木	 具だくさんクリームシチュー マカロニサラダ	牛乳 チーズ蒸しパン
21	金	☆お誕生会☆ じゃことわかめのご飯 イカフライ コーンサラダ 果物 もずくスープ	ヤクルト つけパン
22	土	カレーうどん 果物	
24	月	親子もどき きゅうりの酢の物 果物	牛乳 フレンチトースト
25	火	鮭のカレームニエル 白菜とりんごのサラダ うどん汁	牛乳 もちもちチーズ クッキー
26	水	 ハヤシライス ツナサラダ 果物	ヤクルト みたらし団子 (ワンタン)
27	木	筑前煮 コールスローサラダ わかめのみそ汁	牛乳 りんごヨーグルト 蒸しパン
28	金	鶏肉のつくね焼き おから入りポテトサラダ	牛乳 チーズマフィン
29	土	混ぜご飯 わかめスープ	
31	月	タイピーエン かぼちゃサラダ 果物	牛乳 パイナップルケーキ

※  マークがついている日は以上児クラスはスプーンのみを持って来てください。

※21日のお誕生日会は白ご飯はいりませんが、以上児クラスは使用状況に応じたお箸またはスプーンを持って来てください。