

おいしいきゅうしょく



—こんげつのもくひょう—
 食事をする事の大切さや間食の在り方を
 正しく指導する

兵庫保育園

日	曜日	今日のおかず	ごはん パン	ゆめ・もも・ばらぐみの追加のおかず		3時のおやつ	行事	
				追加食	10時のおやつ			
1	月	元 日						
2	火							
3	水							
4	木	大根の炒め煮、魚の塩焼き、厚揚げのみそ汁、果物	ごはん	焼きうどん	牛乳 いりこ	ミルク お麩ラスク	保育開始 朝礼	
5	金	ハムエッグ、金平ごぼう、そうめん汁、果物	ミルクパン	ポテトサラダ	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト おかし	爪切りチェックの日	
6	土	焼きそば、豆腐の卵あんかけ、牛乳、果物	焼きそば	さつま芋の オレンジ煮	牛乳	おかし		
7	日							
8	月	成 人 の 日						
9	火	はんぺんフライ、白菜のごま和え、七草のみそ汁、果物	ごはん	れんこんボール	牛乳 いりこ	ミルク ピザトースト	七草の日	
10	水	がめ煮、魚の照り焼き、かき玉汁、果物	ごはん	ほうれん草ソテー	トマトジュース	ミルク チーズケーキ	体育教室 (さくら・ゆり)	
11	木	カレーライス、フルーツサラダ、豆腐と小松菜のみそ汁、果物	カレーライス	チーズ	牛乳 いりこ	ミルク フルーツサンド	グループクッキング	
12	金	魚のオープン焼き、南瓜の洋風煮、ミルクスープ、果物	食パン	ゆで卵	牛乳 いりこ	ミルク おかし、プルーン	爪切りチェックの日	
13	土	かき揚げうどん、肉団子の甘酢あん、みかんヨーグルト	かき揚げ うどん	小松菜の煮浸し	牛乳	おかし		
14	日							
15	月	ビーフシチュー、カリフラワーの酢みそ和え、卵焼き、果物	ロールパン	煮魚	牛乳 いりこ	ミルク わかめおにぎり	ゆりぐみ個人面談 開始(～1/26)	
16	火	からあげ、キャベツのサラダ、豆腐のすまし汁、果物	ごはん	南瓜のクリーム煮	牛乳 いりこ	ミルク フルーツヨーグルト	卒園・修園 写真撮影	
17	水	ひじきごはん、魚の塩こうじ焼き、きのこのすまし汁、果物	ひじきごはん	うどんぎょうざ	野菜ジュース	ミルク フライドポテト	体育教室 (さくら・ゆり)	
18	木	里芋の煮物、3歳未満児：鶏肉の照り焼き／3歳以上児：手羽先の照り焼き、 チンゲン菜とちくわのスープ、果物	ごはん	コーングラタン	牛乳 いりこ	ミルク フレンチトースト		
19	金	豆腐ハンバーグ、ポテトサラダ、コンソメスープ、果物	ミルクパン	ブロッコリーの チーズ焼き	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト おかし	爪切りチェックの日	
20	土	ラーメン、がんもの煮物、金時豆の煮物、果物	ラーメン	ウインナー	牛乳	おかし		
21	日							
22	月	れんこんととろみスープ、ナポリタン、レバーの甘煮、果物	食パン	白菜の煮物	牛乳 いりこ	ミルク 豆乳もち	こまわし・ まりつき会	
23	火	揚げ魚のみぞれ煮、わかめの酢の物、豚汁、果物	ごはん	れんこん金平	牛乳 いりこ	ミルク ポパイ蒸しパン	私立50周年 記念コンサート	
24	水	チキンライス、南瓜サラダ、春雨スープ、果物	チキンライス	卵焼き	トマトジュース	ミルク ごぼうステック、バナナ	体育教室 (さくら・ゆり)	
25	木	煮魚、麻婆豆腐、ふのすまし汁、果物	ごはん	南瓜フライ	牛乳 いりこ	ミルク カラメルパウンド		
26	金	マカロニソテー、蒸し魚、コーンスープ、果物	ロールパン	里芋の煮物	牛乳 いりこ	ミルク おかし、プルーン	爪切りチェックの日	
27	土	肉にゆめん、さつま芋金平、トマト、ヨーグルト、果物	肉にゆめん	ちくわきゅうり	牛乳	おかし		
28	日							
29	月	ふわふわ卵のスープ、そうめんチャンプル、レバーのごまみそ和え、果物	ミルクパン	豆腐の煮物	牛乳 いりこ	ミルク おかかおにぎり	希望面談 開始(～2/7)	
30	火	ちくわの磯辺揚げ、春雨サラダ、なめこのみそ汁、果物	ごはん	れんこんごはん	牛乳 いりこ	ミルク レーズンサンド		
31	水	親子丼、じゃが芋ソテー、豆腐とニラのスープ、果物	ごはん	ブロッコリーの ごま和え	野菜ジュース	ミルク ミルクゼリー		

あけましておめでとうございます。今年も「食」を通して子どもたちの健やかな成長を見守っていきたく思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。
 今月は、とろみスープやビーフシチューなど体の温まる献立となっています。旬の食材の味わいを楽しみながら、今年1年元気にすごしましょう。

食事で体を温めましょう!

うどん、シチュー等は、体を温めてくれる定番メニューです。長ねぎ、玉ねぎ、しょうが、にんにく等を使うとより効果的です。体が温まって血液の循環が良くなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えられるといいですね。

1月の行事食

9日(火) 七草の日
 (七草のみそ汁に入れていただきます)

11日(木)
 グループクッキング
 (カレーとみそ汁を作ります)