

1月の献立予定表

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
					お弁当日
					クッキー
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
ご飯 ローストチキン キャベツサラダ しめじの味噌汁 カップケーキ	七草粥 ぶりの照り焼き 紅白なます 豆腐の味噌汁 ピザトースト	ご飯 ハンバーグ じゃがバター キャベツの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鯖の味噌煮 ササミのごま酢和え かき玉汁 豆腐団子(クッキー)	チーズパン クリームシチュー 卵サラダ フランクフルト	ロールサンド ベイクドポテト 野菜スープ せんべい
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
大人の日	ご飯 カレイのごま醤油 青菜の白和え わかめの味噌汁 ホットケーキ	ご飯 鶏のから揚げ スパゲティサラダ ほうれん草の味噌汁 磯辺餅(きなこおにぎり)	ハヤシライス 棒棒鶏風サラダ のり塩ポテト	ロールパン 鮭フライ コールスロー 人参のスープ アップルパイ	チキンライス グリーンサラダ えのきのスープ バウムクーヘン
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
ご飯 カレイのつけ焼き かぼちゃの煮物 玉ねぎの味噌汁 お芋のタルト	ビビンバ丼 わかめの酢の物 小松菜の味噌汁 おからボール	ご飯 シューマイ 旨塩きゅうり 白菜の味噌汁 イチゴサンド	ご飯 エビマヨ レタスサラダ えのきの味噌汁 小倉パイ	ウインナーパン キノコのオムレツ 温野菜 キャベツのスープ わかめのおにぎり	親子うどん キャベツのお浸し ミニドーナツ
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
ご飯 焼き鮭 ひじきの煮物 油揚げの味噌汁 マフィン	ご飯 ごぼうの肉巻き グリル野菜 大根の味噌汁 ヨーグルト	カレーライス マカロニサラダ ゴマ団子(ようかん)	ロールパン 豚カツ コーンサラダ スープ・ヤクルト ロールケーキ	お弁当日 (サッカー大会) イチゴ大福	

☆昼食時に果物(苺、みかん等)を出しています。

☆1月7日は七草粥です。

☆献立は都合により変更となることがあります。

☆()の中は0.1.2歳児さんに提供するおやつです。

☆給食だより☆

今月の目標「菌に負けない体を作ろう」

冬は風邪がはやりやすいので、予防のためには十分な睡眠、バランスの良い食事、手洗い、うがいが大切です。

1月7日には七草粥を食べよう

七草粥を食べるのは1月7日の「人日の節句」の行事で、中国の古い風習に由来しています。

この日には邪気を払うために七種類の菜が入ったお粥を食べ、新年の無事を祈り、お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬場の栄養補給をするという意味があります。

🍴今月のおすすめレシピ🍴

ササミのごま酢和え

【材料】

- ・きゅうり …2本 ☆酢 …20ml
- ・ささみ …1本 ☆砂糖 …15g
- ・ごま …適量 ☆薄口醤油 …5ml
- ・塩 …適量

【作り方】

1. きゅうりをスライスし塩もみをして、☆の調味料を合わせる。
2. ササミを茹でる。
3. きゅうりの塩抜きをして、よく絞っておく。
4. ササミを割く。
5. きゅうり、ささみ、調味料、ごまを混ぜ合わせ完成。