

1月の献立予定表

				1(金)	2(土)
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
お弁当日	牛丼 キャベツのゴマ和え 白菜の味噌汁	ご飯 チキンカツ スパゲティサラダ かぼちゃの味噌汁	七草粥 ブリの照り焼き 紅白なます わかめの味噌汁	メロンパン 鶏肉のキッシュ風 コーンサラダ コンソメスープ	そばめし 添え野菜 中華スープ
せんべい	スイートポテト	シュガーパイ	きな粉パン	あんこ餅(おにぎり)	ビスケット
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
成人の日	ご飯 白身魚のさっぱり漬け ひじきの煮物 キャベツの味噌汁	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ きのこの味噌汁	中華丼 きゅうりの酢の物 小松菜の味噌汁	チーズパン 冬野菜のシチュー トマトサラダ	あんかけうどん ほうれん草のゴマ和え
	オニオンブレッド	アップルパイ	ドーナツ	ヨーグルト	せんべい
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
ご飯 豚肉の生姜焼き グリル野菜 しめじの味噌汁 ポテトスティック	ご飯 鱈の西京焼き かぼちゃの煮物 油揚げの味噌汁	ご飯 肉じゃが わかめの酢の物 大根の味噌汁	ご飯 チンジャオロース もやしのナムル じゃが芋の味噌汁	コーンマヨネーズパン 鮭のムニエル 温野菜 白菜のスープ	ホットドッグ ベイクドポテト 野菜のスープ
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
ご飯 カレイのつけ焼き ササミのゴマ酢和え さつま芋の味噌汁 ジャムサンド	ご飯 餃子 中華サラダ 人参の味噌汁 カップケーキ	ご飯 鯖の煮付け 青菜の白和え 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	サンドイッチ 鶏の唐揚げ スープ・ヤクルト ティラミス(ケーキ)	カレーライス コールスロー マロンパイ	豚丼 キャベツのお浸し えのきの味噌汁 クッキー

- ☆昼食時に果物(いちご、みかん等)を出しています。
- ☆1/28(木)はお誕生日会メニューです。
- ☆()の中は、0.1.2歳児さんに提供する昼食、おやつです。
- ☆献立は都合により変更となることがあります。



☆給食だより☆

今月の目標「寒さに負けず元気に過ごそう！」

あけましておめでとうございます

今年も子どもたちが安心して食べられるよう給食を作っていきます。よろしくをお願いします。

※ご家庭からの嗜好調査により、弁天こども園の人気レシピを教えて欲しいとの声が多数あがっていますのでご紹介します。

手洗いうがいを徹底しよう！

★手洗いのポイント

しっかりと手を洗うには 30 秒は必要です。ハッピーバースデーの歌を 2 回歌いましょう。

★うがいのポイント

緑茶でうがいをすることが効果的です。緑茶に含まれるカテキンは、ウイルスの吸収を防ぎ、炎症も抑えてくれる効果があります。

人気レシピ2

スイートポテト

【材料】5個分

- ・さつま芋…200g (中くらい1本)
- ・砂糖…20g ・バター10g ・卵黄…適量

【作り方】

1. さつま芋は皮を剥いて蒸す。
2. 熱いうちに潰し、砂糖、バターを加え、味を調える。
3. 成形後、卵黄を塗り、200℃15分で焼く。
4. 表面に焼き色ついたら出来上がり！

今年も
ちびっこ農園で
芋がたくさん
取れました🍠