

1月分給食予定献立表

7年 泉チェリーこども園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	水				
2	木				
3	金				
4	土	クラッカー 牛乳	ごはん	えびのケチャップ煮 さつま汁 バナナ	せんべい ジュース
5	日				
6	月	せんべい	ごはん	ひじき煮 大根の味噌汁 みかん	クラッカー バナナ 牛乳
7	火	ゼリー	パン	鮭のグラタン 野菜スープ バナナ 牛乳	七草がゆ お茶
8	水	せんべい	ごはん	肉豆腐 けんちん汁 りんご	バウムクーヘン 牛乳
9	木	ヨーグルト	スパゲティ	ナポリタン コーンサラダ オレンジ	フライドポテト 牛乳
10	金	ジュース	ごはん	さつまいもカレー チーズサラダ みかん	クロワッサン 牛乳
11	土	クラッカー 牛乳	ごはん	筑前煮 豚汁 バナナ	せんべい ジュース
12	日				
13	月			成人の日	
14	火	せんべい	ごはん	五目豆腐 かきたま汁 バナナ	ドリア お茶
15	水	ゼリー	ごはん	さばの味噌煮 のり汁 りんご	みたらし団子 牛乳
16	木	ヨーグルト	うどん	あんかけうどん 鶏肉のごま焼き オレンジ	ツナパン 牛乳
17	金	ジュース	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん	かぼちゃケーキ 牛乳
18	土	クラッカー 牛乳	ごはん	えびのケチャップ煮 さつま汁 バナナ	せんべい ジュース
19	日				
20	月	せんべい	ごはん	ひじき煮 大根の味噌汁 みかん	大学いも 牛乳
21	火	ゼリー	パン	鮭のグラタン 野菜スープ バナナ 牛乳	そばろ井 お茶
22	水	せんべい	ごはん	肉豆腐 けんちん汁 りんご	ジャムサンドパン 牛乳
23	木	ヨーグルト	スパゲティ	ナポリタン コーンサラダ オレンジ	おかかおにぎり お茶
24	金	ジュース	ごはん	さつまいもカレー チーズサラダ みかん	カステラ 牛乳
25	土	クラッカー 牛乳	ごはん	筑前煮 豚汁 バナナ	せんべい ジュース
26	日				
27	月	せんべい	ごはん	五目豆腐 かきたま汁 みかん	チーズパイ 牛乳
28	火	ゼリー	食パン	シチュー ツナサラダ バナナ 牛乳	鮭コーンごはん お茶
29	水	せんべい	ごはん	さばの味噌煮 のり汁 りんご	カレーパン 牛乳
30	木	ヨーグルト	うどん	あんかけうどん 鶏肉のごま焼き オレンジ	みかんゼリー せんべい
31	金	ジュース	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん	ビスケット 牛乳

今月の栄養価				
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3才未満児	543	21.6	15.3	1.4
3才以上児	632	24.3	19.5	1.7

食育活動

- 10日 パイ作り カシオペア座組(オレンジ・ホワイト)
- 15日 だんご作り ベガサス・オリオン座組
- 16日 うどん作り アンドロメダ座組

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましよう。



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

