

# 1月分給食予定献立表

8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	木				
2	金				
3	土				
4	日				
5	月	せんべい	ごはん	ひじき煮 大根の味噌汁 オレンジ	クラッカー 牛乳
6	火	ゼリー	パン	あじフライ 野菜スープ バナナ 牛乳	ドリア お茶
7	水	せんべい	ごはん	豚肉の味噌炒め かきたま汁 りんご	七草がゆ お茶
8	木	ヨーグルト	スパゲティ	ナポリタン コーンサラダ グレープフルーツ	ビスケット 牛乳
9	金	ジュース	ごはん	和風カレー チーズサラダ みかん	スイートポテト 牛乳
10	土	クラッカー 牛乳	ごはん	おから炒り 豚汁 バナナ	せんべい ジュース
11	日				
12	月			成人の日	
13	火	せんべい	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 バナナ	オレンジケーキ 牛乳
14	水	ゼリー	ごはん	さばの味噌煮 春雨のすまし汁 りんご	シュガーパイ 牛乳
15	木	ヨーグルト	うどん	カレーうどん ツナ和え グレープフルーツ	フライドポテト 牛乳
16	金	ジュース	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん	バウムクーヘン 牛乳
17	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭のチャンチャン焼き のり汁 バナナ	せんべい ジュース
18	日				
19	月	せんべい	ごはん	ひじき煮 大根の味噌汁 オレンジ	人参蒸しパン 牛乳
20	火	ゼリー	パン	あじフライ 野菜スープ バナナ 牛乳	そばろ丼 お茶
21	水	せんべい	ごはん	豚肉の味噌炒め かきたま汁 りんご	ピザポテト 牛乳
22	木	ヨーグルト	スパゲティ	ナポリタン コーンサラダ グレープフルーツ	ごまトースト 牛乳
23	金	ジュース	ごはん	和風カレー チーズサラダ みかん	マカロニのミートソース和え お茶
24	土	クラッカー 牛乳	ごはん	おから炒り 豚汁 バナナ	せんべい ジュース
25	日				
26	月	せんべい	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ	大学いも 牛乳
27	火	ゼリー	パン	鶏肉のカリカリ焼き コーンスープ バナナ 牛乳	おかかごはん お茶
28	水	せんべい	ごはん	さばの味噌煮 春雨のすまし汁 りんご	ホットドッグ 牛乳
29	木	ヨーグルト	うどん	カレーうどん ツナ和え グレープフルーツ	カステラ 牛乳
30	金	ジュース	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 みかん	焼きそば お茶
31	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭のチャンチャン焼き のり汁 バナナ	せんべい ジュース

## 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	514	17.5	15.2	1.5
3才以上児	563	19.6	17.0	1.7

## 食育活動

- 14日 あんこパイ作り カシオペア座組(オレンジ・ホワイト)  
15日 ポテトチップス ベガサス・オリオン座組

## 食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物  
**体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



## 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

