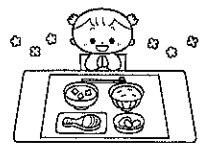




令和5年度

1月の献立

盛こども園



	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
昼食	〈元日〉 	〈年始休み〉	〈年始休み〉	〈希望保育〉	〈希望保育〉	おにぎり うどん
15時		1月7日は「人日の節句」・・・五節句の一つで七草がゆを食べる習わしがあります。春の七草(せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)を入れたおかゆを食べて無病息災を願いましょう。 				麦茶 せんべい
昼食	〈成人の日〉 	鮭の塩焼き 大根のそぼろ煮 わかめのみそ汁 りんご	〈完全給食〉 三色丼 豆腐スープ オレンジ	肉団子 中華サラダ スープ	炒り鶏 白菜のお浸し かぼちゃのみそ汁	〈希望保育〉
15時		麦茶 おにぎり	牛乳 ロールパン	牛乳 スティック焼き芋	麦茶 しょうゆだんご	
昼食	松風焼き 紅白なます すまし汁 みかん	ぶりの照り焼き かぶのサラダ 豚汁	〈完全給食〉 五目ごはん 切干大根の煮物 小松菜のすまし汁 みかん	ヒレカツ ポイルキャベツ ほうれん草の みそ汁	マーボー豆腐 ワンタンスープ バナナ	スパゲティ スープ
15時	麦茶 いもきんとん	牛乳 せんべい	牛乳 がんづき	牛乳 ミニジャムパン	牛乳 きなこクッキー	麦茶 せんべい
昼食	豚肉の マーマレード焼 切干大根サラダ コーンと 野菜のスープ	たら汁 ポテトサラダ バナナ	〈完全給食〉 誕生会 あんこもち きなこもち (さくら・たんぼぼ・ ばら細) ひきな汁 みかん	すき焼き風煮 冬のあったか汁 りんご	酢豚 スパゲティサラダ オレンジ	〈希望保育〉
15時	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 ビスケット	麦茶 プリンアラモード	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 蒸しパン	
昼食	鶏の照り焼き ひじきサラダ 豆乳スープ	カジキのみそ焼き 卵の花炒り すまし汁	〈完全給食〉 カレーライス 白菜サラダ みかん	旬の食材 かぶ 大根 白菜 ほうれん草 たら ぶり みかん りんご 		
15時	牛乳 ふかしいも	牛乳 なべやき	牛乳 ラスク			

・献立は都合により変更になる場合がございます。ご了承ください。 ・今月の平均栄養量は431kcal、1日の平均塩分量は1.9gです。

冬を元気に過ごすためにこんな食べ物を・・・

- ・抵抗力の強化に→肉、魚、卵、大豆などのたんぱく質
- ・粘膜や皮膚を強くする→かぼちゃ、ブロッコリー、小松菜、人参などの緑黄色野菜や果物のビタミン
- ・体を温める→ごぼうやれんこんなどの根菜類やねぎ、生姜
- ・免疫カアップに→ヨーグルトなどの乳酸菌



3食しっかり食べて、十分な睡眠をとって、水分補給をこまめにして風邪をひかないで元気に過ごしましょう！

