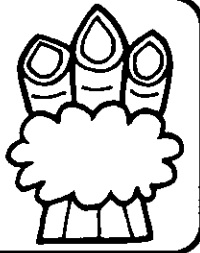


1月



給食たより

旭ヶ丘こども園

令和7年

月	火	水	木	金	土
<p>◎毎日果物がつきます。</p> <p>◎（土）はおにぎりの日です。 （3・4・5歳児）</p> <p>◎★が新メニューです。</p>					<p>4</p> <p>しゅうまい 切り干し大根の煮物 みそ汁（玉葱、わかめ）</p>
					<p>りんごジュース 野菜ジュース せんべい</p>
<p>6</p> <p>カレーライス コーンサラダ わかめスープ</p>	<p>7</p> <p>七草あんかけご飯 スパサラダ みそ汁（大根、しめじ）</p>	<p>8</p> <p>ホッケの塩焼き 水菜とちくわのサラダ ニラ玉スープ</p>	<p>9</p> <p>鶏みそそぼろ丼 和風サラダ もずくスープ</p>	<p>10</p> <p>鶏もも肉の塩焼き 切り干し大根の煮物 貝沢山だし活スープ</p>	<p>11</p> <p>ブルコギ マカロニサラダ みそ汁（わかめ、ねぎ）</p>
野菜ジュース	りんごジュース	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 クッキー	フルーツヨーグルト	スキムミルク きなこマカロニ	牛乳 ココアドック	スキムミルク ドーナツ	牛乳 せんべい
13【成人の日】	<p>14</p> <p>肉みそスパゲティ ★麴マヨのポテトサラダ チンゲン菜とえのきのスープ</p>	<p>15</p> <p>鯖のみそ煮 高野豆腐の卵とじ 冬野菜スープ</p>	<p>16</p> <p>★ルーロー飯 きゅうりとカニカマの酢の物 みそ汁（大根、豆腐）</p>	<p>17【誕生会】</p> <p>カラフルご飯 照り焼きチキン スパサラダ キャベツと卵のスープ</p>	<p>18</p> <p>しゅうまい 切り干し大根の煮物 みそ汁（高野豆腐、キャベツ）</p>
	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
	スキムミルクココア きな粉クリームサンド	スキムミルク マシュマロスティック	牛乳 たこ焼き	りんごジュース クレープ	牛乳 せんべい
<p>20</p> <p>筑前煮 ほうれん草とえのきのゴマ和え みそ汁（白菜、心のり）</p>	<p>21</p> <p>豆乳担々麺 水菜とちくわのサラダ</p>	<p>22</p> <p>ししゃもの唐揚げ のり風味サラダ 豚汁</p>	<p>23</p> <p>ネバネバ丼 高野豆腐のそぼろ煮 けんちん汁</p>	<p>24</p> <p>手作りふりかけ 鶏もも肉の塩焼き ★切り干しナポリタン 貝沢山だし活スープ</p>	<p>25</p> <p>鮭の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁（玉葱、しめじ）</p>
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 みそ蒸しパン	麦茶 おにぎり	スキムミルクココア チーズクッキー	フルーツポンチ	スキムミルク 白菜のふわふわお好み焼き	牛乳 せんべい
<p>27</p> <p>バラ大根 白菜とベーコンの和え物 キャベツのごまみそ汁</p>	<p>28</p> <p>カレーうどん シーザーサラダ</p>	<p>29</p> <p>鮭の甘塩焼き 大根とベーコンの炒め煮 とり汁</p>	<p>30</p> <p>中華丼 きゅうりとカニカマの酢の物 ネギのぼかぼかスープ</p>	<p>31</p> <p>とり天 小松菜とツナの和え物 みそ汁（なめこ、豆腐）</p>	<p>予定献立</p>
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	10時のおやつ(未満児)
牛乳 フライドポテト	フルーチェ	スキムミルクココア 今川焼き	牛乳 じゃこトースト	スキムミルク ゴマとチーズのスティックケーキ	3時のおやつ

体を温める食事をとろう

寒い時期には、鍋料理や汁ものなど温かい食事をとることはもちろん、しょうが・ねぎ・ニラなど体を温める働きのある食材をとり入れるといいでしょう。体を温めると血液の流れがよくなり、体を守る免疫力が高まるといわれています。



1月7日の七草粥

1月7日は人日の節句で、春の七草を入れたお粥を食べる風習があります。早春に芽吹く七草は邪気を払うといわれ、1年の無病息災を願います。温かいお粥は、お正月のごちそうを食べすぎた胃を休ませる効果もあります。

