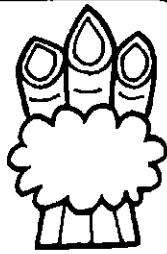


1月



給食たより

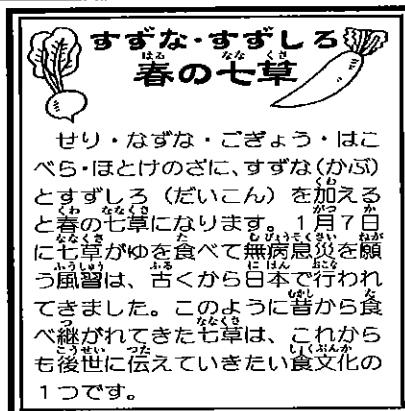
旭ヶ丘こども園

令和4年

月	火	水	木	金	土
◎毎日果物がつきます。					1 <元旦>
◎(土) はおにぎりの日です。 (3・4・5歳児)				予定献立 10時のおやつ(未満児) 3時のおやつ	
◎★が新メニューです。					
3 <年始休み>	4 あぶたま丼 切り干し大根の煮物 みそ汁(わかめ、高野豆腐) 熱量 359kcal	5 肉じゃが ちくわとツナのマヨ和え みそ汁(大根、油揚げ) 熱量 378kcal	6 けんちんうどん かぶときゅうりの浅漬け みそ汁(かぶ、しめじ) 熱量 346kcal	7 七草あんかけご飯 ささみフライ、千切りキャベツ みそ汁(かぶ、しめじ) 熱量 428kcal	8 チキンハンバーグ レタスサラダ みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 320kcal
	野菜ジュース	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
	スキムミルク 焼きドーナツ	牛乳 きなこマカロニ	牛乳 メロンパン	スキムミルク チーズドック	牛乳 せんべい
10 <成人の日>	11 豚丼 白菜のごまマヨ和え 五目みそ汁 熱量 461kcal	12 ちくわの磯辺揚げ 引き昆布の煮物 具沢山だし活スープ 熱量 340kcal	13 あんかけ焼きそば 大根サラダ ニラ玉スープ 熱量 351kcal	14 鯖の塩焼き のり風味サラダ せんべい汁 熱量 341kcal	15 チキンナゲット スパサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 348kcal
	牛乳	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
	フルーチェ	スキムミルク 今川焼き	牛乳 ハムサンド	スキムミルク 肉まん	牛乳 せんべい
17	18 鶏肉と大根の煮物 白菜とベーコンのサラダ みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 320kcal	19 カレーライス 和風サラダ かき玉わかめスープ 熱量 470kcal	20 肉じゃが ちくわとツナのマヨ和え みそ汁(大根、油揚げ) 熱量 378kcal	21 <誕生会> みそラーメン ポテトとブロッコリーのサラダ 冬野菜のスープ 熱量 419kcal	22 根菜の混ぜご飯 ハムカツ、マカロニサラダ みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 320kcal
	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース	野菜ジュース	りんごジュース
	スキムミルク たこ焼き	フルーツポンチ	麦茶 ゆべし	牛乳 パウムクーヘン	牛乳 せんべい
24	★白菜と春雨の豚肉炒め★ きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁(大根、ひのり) 熱量 291kcal	25 三色納豆丼 高野豆腐のそぼろ煮 豚汁 熱量 458kcal	26 ちくわの磯辺揚げ 引き昆布の煮物 具沢山だし活スープ 熱量 340kcal	27 ミートソーススパゲティ マセドアンサラダ キャベツと卵のサラダ 熱量 425kcal	28 ★カレイの唐揚げネギソースかけ★ 小松菜のサラダ 鶏汁 熱量 365kcal
	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース	野菜ジュース	りんごジュース
	牛乳 ★あんこスコーン★	フルーツヨーグルト	スキムミルク フライドポテト	牛乳 クリームパン	スキムミルク 胚芽ロールパン
31	鶏肉と大根の煮物 白菜とベーコンのサラダ みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 320kcal				
	野菜ジュース				
	スキムミルク				
	黒糖蒸しパン				



寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになります。冬場の手洗いは、かぜの予防にも効果的ですのでしっかり行なうようにしましょう。



せり・なすな・ごぎょう・はなべら・ほとけのざに、すずな(かい)とすずしろ(だいこん)を加えると春の七草になります。1月7日に七草がゆを食べて無病息災を願う風習は、古くから日本で行われてきました。このように昔から食べ継がれてきた七草は、これからも後世に伝えていきたい食文化の1つです。