

月	火	水	木	金	土
1 がんとん					
		ちゅうしょく あかいじはあたらしい メニューです			
		10じのおやつ 3じのおやつ			
		りにゅうしょく			
8 せいじんのひ					
	ななくさがゆ はるさめとひきにくの いためもの しゅうまい				
	スキムミルク				
	かし				
	ぎゅうにゅう				
	おかゆ・やさいに とうふに				
15	16	17	18	19	20
ごはん さけのゴマみそやき きりこぶのもの すましじる	ミックスピラフ ほうれんそうのソテー みそしる	デニッシュパン メンチカツ ちんげんさいのナムル すましじる	こめこパン きのことうにゅう グラタン ブロッコリー コンソメスープ	やさいラーメン ぎょうざ ミッキーチーズ	まぜごはん にもの
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
かし	あずきワッフル	ケーキ	みかん	おにぎり	かし
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	やさいジュース
おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに とうふに	くたくたうどん にざかな	やさいいりおかゆ ふに
22	23	24	25	26	27
ごはん にくじゃが なっとう みそしる	ウインナーごはん きのこのソテー みそしる	あずきロール さかなのたつたあげ にんじんサラダ すましじる	ちゅうかさいごはん ブロッコリーとツナの ソテー みそしる	スパゲッティー ミートソース ハッシュドポテト かきたまスープ ピーチゼリー	しんにゅうじ めんせつ
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
マカロニあべかわ	クリームパン	アップルパイ	かし	さつまいもケーキ	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	くたくたうどん とうふに	
29	30	31	 <p>そのひにつかう、 たべものイラストがのってる よ！ なににはいつて いるかな？ さがしてみて ね！</p> <p>☆献立は食材により 変更することがあります</p>		
ごはん サワラのカレーやき エリンギのちゅうか いため みそしる	にくうどん ポテトサラダ ヨーグルト	まぜこみいなり しらたきのチャプチェ すましじる			
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク			
コロケパン	かし	ピーチヨーグルト			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに とうふに			

# 給食だより

## 1月の目標

### 病気に負けない

あけまして  
おめでとうございませう

新しい年がスタートしました！  
手洗いうがいをきちんとして、しっかりとご飯を食べて丈夫な体を作っていきます。  
新年の食べ物といえば、お雑煮や七草を思い浮かべる方も多いかもしれません。旬の食材を楽しみながら、今年一年元気にすごしたいと思います。

### 寒い冬は、鍋でカラダをあたためよう！

カラダが冷える冬。体温が下がると免疫が低下し、体内に入り込んだウイルスや細菌・異物などを排除する力が低下し、さまざまな病気の引き金となります。

カラダを温めて免疫力アップさせるには鍋がオススメ！

- ①血液循環をよくする。  
温かい料理は、血液の循環をよくしカラダを温めてくれるため、免疫力のアップにつながります。
- ②栄養バランスよくいろいろな食材を取り入れることができる。  
肉、魚、豆腐などのたんぱく質がとれる食材や、野菜や海藻などビタミンやミネラルのとれる食材を取り入れることで、栄養バランスよく食べることができます。

鍋にオススメの旬の野菜

#### 白菜

白菜に含まれるイソチオシアネートは風邪から身体を守る期待できます

#### 大根

ビタミンCが豊富風邪予防に期待できます。

#### キャベツ

食物繊維が豊富便秘予防に♪

## 新メニュー 味噌ラーメン！！

12月の新メニューは味噌ラーメンでした。給食で、初めてのラーメン！子どもたちは、とても喜んでくれて好評でした。おかわりもたくさんしてくれました♪小さいクラスの子には、味噌うどんを提供しました。

## こかぶを収穫しました

保育園で育てていた、こかぶが収穫できました。子どもたちには、給食で調理して、順番に提供していきたいと思えます。給食にできる日を楽しみにしてください。

