

月	火	水	木	金	土					
		1	2	3	4					
	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		そのひにつかう たべものの 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！	おべんとうDay  むぎちや かし りんごジュース ベビーランチ	おべんとうDay  むぎちや かし りんごジュース ベビーランチ					
	6					7	8	9	10	11
	わかめごはん きりぼしだいこんの にももの みそしる					ななくさがゆ はるさめちゅうか サラダ からあげ	ロールパン ぶたにくの アップルソース チーズ入りポテトサラダ コンソメスープ	ごはん たらねぎみそやき わかめのあえもの かきたまじる	みそうどん もやしのサラダ アップルコンポート	ベーコンピラフ やさしいサラダ
	スキムミルク かし りんごジュース おかゆ・やさしいに ふうに					スキムミルク ジャムサンド ぎゅうにゅう おかゆ・やさしいに とうふに	スキムミルク ぷるぷるデザート (ストロベリー) おかし・やさしいに ひきにくに	スキムミルク いももち(チーズ) ぎゅうにゅう おかゆ・やさしいに にざかな	スキムミルク むしパン(プレーン) ぎゅうにゅう くたくたうどん やさしいに・ふうに	むぎちや かし やさしいジュース やさしいりんごかゆ にざかな
13	14	15	16	17	18					
	ロールパン グラタン ブロッコリーの マヨあえ コンソメスープ	キーマカレー ポパイサラダ ちゅうかスープ	やさしいラーメン ハッシュドポテト ヨーグルト	こめこパン さけのちゃんちゃんやき もやしのドレあえ すましじる	まぜごはん にももの					
	スキムミルク ミルクレープケーキ ぎゅうにゅう おかゆ・やさしいに にざかな	スキムミルク かし ぎゅうにゅう おかゆ・やさしいに ひきにくに	スキムミルク ツナサンド ぎゅうにゅう くたくたうどん やさしいに・とうふに	スキムミルク みかん おかゆ・やさしいに にざかな	スキムミルク むぎちや かし りんごジュース やさしいりんごかゆ ふうに					
	20	21	22	23	24	25				
	とりごもごはん ブロッコリーと ツナのソテー みそしる	とうふブレット サワラの やさしいあんかけ ごまあえ すましじる	ごはん だいこんのみそに なっとう すましじる	スパゲッティー ナポリタン チキンナゲット ひとくちゼリー コンソメスープ	さけごはん きりこぶのにももの みそしる	ツナピラフ やさしいソテー				
スキムミルク あんパン ぎゅうにゅう おかゆ・やさしいに とうふに	スキムミルク マドレーヌ ぎゅうにゅう おかゆ・やさしいに にざかな	スキムミルク かし ぎゅうにゅう おかゆ・やさしいに ふうに	スキムミルク みかんヨーグルト くたくたうどん やさしいに・ひきにくに	スキムミルク ワッフル(ホイップ&カスタード) ぎゅうにゅう おかゆ・やさしいに にざかな	むぎちや かし やさしいジュース やさしいりんごかゆ ふうに					
27	28	29	30	31						
さつまいもごはん ひじきに すましじる	まぜこみいなり ほうれんそうと しめじのソテー みそしる	いそうどん しゅうまい ピーチゼリー	はいがロール チキンなんばん もやしのナムル ちゅうかスープ	ロールパン クリームシチュー ブロッコリー コンソメスープ						
スキムミルク クリームパン ぎゅうにゅう おかゆ・やさしいに とうふに	スキムミルク かし ぎゅうにゅう おかゆ・やさしいに にざかな	スキムミルク さつまいもケーキ ぎゅうにゅう くたくたうどん やさしいに・ふうに	スキムミルク いまがわやき(カスタード) ぎゅうにゅう おかゆ・やさしいに ひきにくに	スキムミルク アップルゼリー おかゆ・やさしいに とうふに						

☆献立は食材により変更することがあります

給食だより

千波保育園～令和6年度 1月号～
給食室 長谷川・生井・富田

1月の目標

病気に負けない

新年、あけましておめでとうございます。
新しい年がスタートしました。今年も子どもたちの
体調に配慮しながら、安全で美味しい給食を作っ
ていきます。寒さも一段と厳しくなり、感染症がま
すます流行しやすい時季です。食事を美味しく食
べて、元気いっぱい冬を乗り切ってください。

〇七草の日

七草粥を食べる1月7日は、五節句の一つである「人日の節句」です。
この習慣は江戸時代に広まり、日本の食文化として定着しました。
七草は早春に芽吹くことから、邪気を払うと言われ、新しい年の無病息災を願っ
て食べます。また、お正月の御馳走に疲れた胃腸を労り、冬場に不足しがちな
青菜の栄養を補給することができる素晴らしい行事食と言えます。
保育園でも1月7日に七草粥が給食で提供します。

- ◇せり・鉄分が多く含まれる。
- ◇なずな・別称ぺんぺん草。熱を下げ、尿の出をよくする。
- ◇ごぎょう・風邪予防や解熱に効果がある。
- ◇はこべら・古くから腹痛の薬草として親しまれていた。
- ◇ほとけのざ・別称タビラコ。
- ◇すずな・かぶのこと。
- ◇すずしろ・だいこんのこと。

〇ケーキバイキング

12月にケーキバイキングを行いました☆
内容は、ショートケーキ・チョコケーキ・いちごミルクレー
プ・ロールケーキ・プチケーキ(カスタード&ショコラ)・フ
ルーツ入りゼリー・チキンナゲット・スマイルポテトです。
子どもたちは思い思いに選んでとても楽しそうでした。
たくさん笑顔が見れて、嬉しく思います(^ ^)

