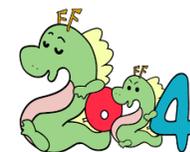


日 曜	献立表	おやつ	
4 木	のっぺ汁 青菜のゴマ和え ふりかけ	ミルク	黄粉団子
5 金	ささみのひとロカツ 野菜サラダ スパゲッティ	牛乳	チーズ蒸しパン
6 土	豚汁 ふりかけ	ヤクルト	果物・お菓子
8 月	☆お休み☆ 成人の日		
9 火	カレーライス フレンチサラダ 福神漬	ミルク	ホットドッグ
10 水	パン・牛乳 ミートボール 野菜サラダ スパゲッティ	ヤクルト	いりこ・お菓子
11 木	魚の煮つけ 金平ごぼう みそ汁	ミルク	ぜんざい
12 金	豚肉の味噌漬焼き 野菜サラダ 果物	牛乳	塩サブレ
13 土	ハヤシライス 漬物	ヤクルト	果物・お菓子
15 月	肉団子と野菜のスープ じゃこサラダ 海苔の佃煮	牛乳	杏仁フルーツ
16 火	五目厚焼き卵 切り干し大根の煮物 味噌汁	ミルク	フライドポテト
17 水	パン・牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜サラダ スパゲッティ	ヤクルト	チーズ・お菓子
18 木	肉じゃが キャベツとわかめの酢物 果物	ミルク	フレンチトースト
19 金	魚のフライ 野菜サラダ スパゲティ	牛乳	バナナスコーン
20 土	けんちん汁 ふりかけ	ヤクルト	果物・お菓子
22 月	ハヤシライス コールスローサラダ 漬物	牛乳	さつまいも蒸しパン
23 火	栄養金平 きゅうりの浅漬 みそ汁	ミルク	お好み焼き
24 水	パン・牛乳 ちくわの磯辺揚げ 野菜サラダ スパゲッティ	ヤクルト	オレンジゼリー
25 木	鮭の塩焼き ポテトサラダ トマト	ミルク	メロンパンクッキー
26 金	《お誕生会》 唐揚げ 野菜サラダ スパゲッティ ヨーグルト	牛乳	お誕生ケーキ
27 土	スパゲティミートソース ふりかけ	ヤクルト	果物・お菓子
29 月	三平汁 ハムサラダ 納豆	牛乳	果物(イチゴ・バナナ)
30 火	親子もどき ひじきと蓮根のサラダ 果物	ミルク	揚げたこ
31 水	パン・牛乳 チーズハンバーグ 野菜サラダ スパゲッティ	ヤクルト	ババロア

給食だより

1月の目標



- ①お正月を通して色々な食べ物があることを知る。
新しい年を迎え、行事食や冬の野菜・果物などを知る。
- ②身の回りを清潔にし、食事の前の手洗い・うがいをきちんとする。
風邪や病気に負けない元気な身体をつくる。

★風に負けない元気な体を作る食事★

- 1.タンパク質をとる
血や肉を作り、脂肪をもえやすくし体を温めます。
- 2.脂肪をとる
油は少量でもカロリーを出すので、体が温まります。
- 3.ビタミンCをとる
寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。
- 4.ビタミンAをとる
のどの粘膜を丈夫にして風邪をひきにくくします。

あけましておめでとうございます

今年も園児たちのためにバランスのとれた、
美味しい給食を作って行きたいと思います。
今年もよろしくお願ひします。



給食担当：合志真理子・稲富祐希代