

1月給食予定献立表

平成31年1月1日
ひかり・第三ひかり保育園

日曜	9時30分 おやつ (3未)	昼食		3時 おやつ
		主食	献立名	
4金	豆乳 炭酸せんべい	お弁当の日		お茶 マリービスケット りんごジュース ポップコーン
5土	お茶 鉄ウエハース			
7月	スキムミルク マンナ	ごはん	コロッケ サラスパサラダ ミネストローネ	お茶 七草粥
8火	牛乳 アンパンマンビスケット	ごはん	シーフードカレー 福神漬け 胡瓜の酢の物 りんごゼリー	スキムミルク ムーンライトクッキー
9水	プリン	ごはん	ちらし寿司 松風焼き 黒豆サラダ かまぼこのすまし汁	牛乳 コーンフレーク
10木	牛乳 きな粉せんべい	パン	鮭のマリネ かぶのスープ 温野菜	お茶 梅ひじきおにぎり
11金	フルーツ和え	ごはん	麻婆丼 ナムル 角チーズ みかん	ぜんざい
12土	お茶 ビスケット	そば	焼きそば しゅうまい グレープゼリー	飲むヨーグルト ウエハース
15火	ヤクルト	ごはん	ロコモコ丼 コンソメスープ フルーツゼリー	牛乳 さつまいもクッキー
16水	牛乳 クラッカー	炊き込み ごはん	炊き込みおこわ ぶりの塩焼き ほうれん草の白和え わかめのすまし汁	スキムミルク ツナトースト
17木	ミルク ミルミル	ごはん	ハヤシライス パナナ 小魚サラダ	お茶 鉄ウエハース いよかん
18金	スキムミルク 動物ビスケット	ごはん	わかさぎの唐揚げ かぶの浅漬 豆腐のすまし汁	牛乳 グラノーラ
19土	お茶 クッキー	パン	ホワイトブレッド ウインナー コンソメスープ マスカットゼリー	オレンジジュース せんべい
21月	豆乳	ごはん	親子丼 もやしの和え物 棒チーズ さくら漬け	カルピス ビスコ カリカリ煮干し
22火	スキムミルク スティックパン	ごはん	肉じゃが 小松菜のごま和え 大根の味噌汁	お茶 たこやき
23水	お茶 ルヴァン	ごはん	魚の香草焼き 白菜のレモン和え 春雨スープ	ミロミルク ジャムサンド
24木	牛乳 卵ボーロ	きく組さんによるリクエスト献立		
25金	スキムミルク カルシウムウエハース	ごはん	豚バラと大根の煮物 小松菜のおかか和え まいたけのすまし汁	牛乳 チョイスビスケット
26土	生活発表会			
28月	牛乳 白い風船	ごはん	油淋鶏 もやしとチンゲン菜の中華サラダ 卵スープ	スキムミルク りんご蒸しパン
29火	ジョア	ごはん	すき焼き丼 春雨の酢の物 ピーチゼリー	お茶 焼きおにぎり
30水	ヨーグルト	ごはん	レバニラ炒め ゆかり和え わかめの味噌汁	スキムミルク フレンチトースト
31木	スキムミルク シガーフライ	パン	スペイン風オムレツ 水菜のサラダ 豆乳スープ	牛乳 たいやき

※ 鉄分・カルシウム強化のため、毎日 いりこ を食べています。

🍡🌸 明けましておめでとうございます。🌸🍡

🍡🌸 今月の食育目標 🌸🍡

1月は天も地も人々もゆったりと和み、仲睦まじく過ごす月 = 睦月と言われている。家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで一年を始めましょう。
お正月は新しい年の神様を迎え、新たな一年の実りを願う祭日です。「おせち」は神様へのお供え物と言われている。おせちや七草粥を保育園でも取り入れています。子供たちが1年間、健康で過ごせますように。

- ◎ 3歳未満児・・・様々な食材をしっかりと咀嚼して食べる。
- ◎ 3歳以上児・・・様々な行事を通し食べ物に関心を持つ。

