



# 1がっ こりすぐみのかんだて



R4. 1. 5 認定こども園しんよこえ

## あけましておめでとうございます

今日からまたいつもの生活が始まります。生活のリズムがくずれると、風邪をひきやすくなります。早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて登園できるように、リズムを整えていきましょう。

1月の給食は、様々な行事食メニューを離乳食にアレンジして出します。日本の伝統的な行事や食文化も大切に伝えていきたいですね。

### 【正月】

ぶりの照り焼き→白身魚の照り焼き

七福なます→大根と人参の炒め煮

きんとん

【人日の節句】

七草がゆ

【鏡開き】

ぜんざい→おはぎ

【天神講】

カラスガレイの塩焼き

げつ	か	すい	もく	きん
		5日 ・鶏じゃが ・茹でブロッコリー ・大根のみそ汁	6日 ・白身魚の照り焼き ・青菜とうす揚げの煮浸し ・にゅうめん汁	7日 ・七草がゆ ・のし鶏 ・茹で野菜 ・白菜のすまし汁
10日  成人の日	11日 ・鶏ささみのうすくずあん ・さつまいもの和え物 ・大根のすまし汁 ☆おはぎ	12日 ・厚揚げとかぼちゃの煮物 ・小松菜のやわらか煮 ・なめこのみそ汁	13日 ・じゃが芋とひき肉のおやき ・青菜のおひたし ・野菜スープ ・りんご	14日 ・白身魚の塩焼き ・茹でさつまいも ・こじわり大根 ・豆腐のみそ汁
17日 ・肉じゃが ・キャベツの和え物 ・わかめのみそ汁 ☆さつまいものきんとん	18日 ・魚のムニエル ・さつまいもと うす揚げの煮物 ・白菜のすまし汁	19日 ・豆腐ハンバーグ ・焼きじゃが ・青菜のおかか和え ・大根のみそ汁	20日 ・魚のごま焼き ・ブロッコリーと人参の和え物 ・茹でさつまいも ・わかめと麩のすまし汁	21日 ・根菜のやわらか煮 ・青菜のおひたし ・きのこのみそ汁
24日 ・鶏団子と大根の煮物 ・茹でブロッコリー ・キャベツのすまし汁	25日 ・カレーの塩焼き ・青菜と大根の和え物 ・焼きさつまいも ・豆腐のみそ汁	26日 ・かぼちゃのそぼろ煮 ・大根と人参の炒め煮 ・麩のすまし汁	27日 ・豆腐の野菜あんかけ ・ブロッコリーと じゃがいものおかか和え ・かぶのスープ	28日 ・魚のみそ煮 ・青菜の白和え ・大根のすまし汁
31日 ・鶏すき焼き ・ふかしいも ・わかめのみそ汁	* 行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。 ご了承ください。			

