



給食だより



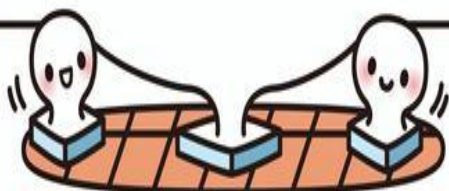
令和 8年 1月 1日 三種たつのご保育園

あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされていることと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

もち

鏡もちは年神様へのお供え。おもちを丸くするのは魂をかたどるためであり、鏡は魂を象徴する神器です。大みそかに飾って、1月11日の鏡開きにはおもちを切らずに木づちなどで割り、ぜんざいやしるこを作って食べる習慣があります。あずきは食物繊維が多く体を温める働きもある、体に優しい食材。とはいっても、丸もち1個は茶わん1杯分のご飯に相当します。食べ過ぎには注意しましょう。



おもちをのどに詰まらせないように！

おもちを食べる機会が多い季節。おもちをのどに詰まらせる窒息事故には気をつけたいものです。窒息事故は、6歳以下の幼児と60歳以上の高齢者で多く発生しています。おもちをひと口で食べられるサイズにしておく、食べる前に水や汁物を飲んで口の中やのどをぬらし、滑りをよくしておくなどの注意が必要です。おもちの表面の粘りけが強いと詰まりやすいため、きな粉をまぶしたり、汁につけたりして食べるのがベターです。



食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

☆免疫力アップ

ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

☆体力をつける

発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



予定献立表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			年始休園	年始休園	年始休園
5	6	7 正月お楽しみ お誕生会	8	9	10
*ハヤシライス *チーズ入り 野菜サラダ *果物 *お茶 *福神漬け お菓子 牛乳	*ごはん *かきたま汁 *鶏肉の マーマレード焼き *温野菜 *ひじきの炒り煮 ヨーグルト	*いなり寿司 *すまし汁 *鶏の唐揚げ *温野菜 *パンプキンサラダ *ゼリー お菓子 お茶	*ごはん *青菜の味噌汁 *豚肉の生姜焼き *添え野菜 *スパゲッティサラダ *果物 バナナケーキ お茶	*ごはん *きのこのスープ *鮭の ごまみそ焼き *おひたし *れんこんの揚げひたし お菓子 お茶	*チャーハン *スープ *果物 お菓子 お茶
12	13	14	15	16	17
	*タンメン *ミニ春巻き *ブロッコリー サラダ *果物 おにぎり お茶	*ごはん *わかめの味噌汁 *五目厚焼き玉子 *野菜の なめ茸和え *根菜の金平 お菓子 お茶	*鶏そぼろ丼 *野菜スープ *切干大根の ツナマヨサラダ *果物 マドレーヌ 牛乳	*ごはん *けんちん汁 *白身魚の カレーフライ *添え野菜 *切り昆布煮 お菓子 お茶	*ツナトマト パスタ *スープ *果物 お菓子 お茶
19 成人の日	20	21	22	23	24
*わかめごはん *豆乳チャウダー *和風ハンバーグ *温野菜 *マカロニサラダ りんごマフィン お茶	*ごはん *すまし汁 *焼き魚(ホッケ) *納豆の中華和え *青のり ポテトビーンズ お菓子 ゼリー	*親子丼 *豆腐の味噌汁 *鉄分サラダ *果物 パリパリピザ お茶	*ごはん *さつまいもの味噌汁 *鶏肉の香味焼き *添え野菜 *大根炊き にんじんドーナツ お茶	*カレーライス *ハムサラダ *果物 *お茶 *福神漬け お菓子 牛乳	*甘辛ダレの タコライス風 *スープ *果物 お菓子 お茶
26	27	28	29	30	31
*ごはん *白菜の味噌汁 *カラフルオムレツ *温野菜 *茎わかめソテー お菓子 カルピス	*けんちんうどん *竹輪の 磯辺揚げ *ひじきサラダ *果物 メロンラスク お茶	*ごはん *なめこの味噌汁 *豚肉のごま焼き *のり酢和え *春雨の生姜煮 *果物 フルーツ ヨーグルト和え	*ごはん *すまし汁 *鯖の味噌煮 *小松菜の ささみ和え *シュウマイ お菓子 お茶	*ごはん *中華スープ *鶏肉の レモンソース和え *添え野菜 *切干大根煮 ポパイケーキ 牛乳	*温そうめん *果物 お菓子 お茶

*予定献立につき内容が変更になる事もあります。