



# 1がつよていメニュー



☆目標☆ 栄養バランスを考え朝・昼・夕しっかり食べよう！

月	火	水	木	金	土
<p><b>★かぜに負けない体力作り★</b>                      寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。かぜをひかないようにする為には、疲れのない体をつくるのが大切です。栄養をしっかり体の中に摂り入れて、生活リズムを整えましょう。                      ●体の芯から温まる食事をとりましょう。●よく遊びましょう。●十分な睡眠をとりましょう                      冬野菜は体を温めます。たんぱく質やビタミン類をバランスよく摂りましょう。</p>				4	5
<p>卵とじにゆめん                      カボチャサラダ・みかん                      (牛乳・米菓子)                      牛乳♥いりこ&amp;大豆</p>				<p>混ぜごはん                      豆腐のみそ汁                      バナナ・番茶                      (牛乳・サブレ)                      番茶・せんべい</p>	
7	8	9	10	11	12
<p>(白ごはん)・ふりかけ                      豚バラ大根                      えのきとニラのスープ                      (牛乳・ウエハース)                      牛乳♥きなごまクッキー</p>	<p>(白ごはん)                      豚肉の生姜焼き                      豆腐の味噌汁・バナナ                      (牛乳・せんべい)                      牛乳・ビスケット</p>	<p>(白ごはん)                      ポークカレー                      ビーフンスープ・みかん                      (牛乳・ハイハイン)                      番茶♥海苔おにぎり</p>	<p>(白ごはん)・おから炒め煮                      焼魚                      わかめの味噌汁                      (牛乳・米菓子)                      ココアミルク(牛乳)・ビスケット</p>	<p>(ごま塩ごはん)                      ちゃんぽん                      さつま芋サラダ                      (牛乳・せんべい)                      牛乳♥ごまクッキー</p>	<p>おにぎり                      みそ汁                      バナナ・番茶                      (牛乳・米菓子)                      番茶・ビスケット</p>
14	15	16	17	18	19
<p><b>成人の日</b>  </p>	<p>(白ごはん)・小魚佃煮                      マーボー豆腐                      里芋と青菜のみそ汁                      (牛乳・ビスケット)                      牛乳・せんべい</p>	<p>(白ごはん)・ふりかけ                      野菜たっぷりつみれ汁                      コールスローサラダ・バナナ                      (牛乳・ウエハース)                      番茶♥黒米おにぎり</p>	<p><b>1月生まれのお誕生会</b>                      アンパンマンライス・エビフライ                      温野菜・スープ・みかん                      (牛乳・米菓子)                      牛乳♥ジャムサンド</p>	<p>(枝豆ごはん)                      肉ごぼううどん                      三色和え                      (牛乳・ハイハイン)                      番茶♥豆乳もち</p>	<p>ドライカレー                      野菜スープ                      バナナ・りんごジュース                      (牛乳・クラッカー)                      番茶・ビスケット</p>
21	22	π	24	25	26
<p>(白ごはん)・小魚佃煮                      栄養きんぴら                      豆腐のみそ汁・みかん                      (牛乳・せんべい)                      番茶♥おにぎり</p>	<p>(白ごはん)                      うま煮                      きのこのみそ汁・バナナ                      (牛乳・クラッカー)                      牛乳・サブレ</p>	<p>(白ごはん)・ふりかけ                      ポークビーンズ                      ツナサラダ                      (牛乳・クッキー)                      牛乳♥きな粉あげぼん</p>	<p>(白ごはん)・野菜の塩っぺ                      さばのみそ煮                      きのこ汁                      (牛乳・ウエハース)                      ココアミルク(牛乳)・クッキー</p>	<p><b>以上児 手作りお弁当の日</b>                      (八宝菜丼・ふかし芋                      わかめスープ・りんご)                      (牛乳・米菓子)                      りんごジュース♥サクサクヨーグルト</p>	<p>炊き込みごはん                      根菜のみそ汁                      ヨーグルト                      (牛乳・せんべい)                      番茶・サブレ</p>
28	29	30	31	<p><b>☆☆行事予定☆☆</b>                      ◎1月17日(木)・・・1月生まれのお誕生会                      ◎1月25日(金)・・・手作りお弁当の日                      (ばら・すみれ・ひまわり)</p>	
<p>(白ごはん)・小魚佃煮                      すいとん                      野菜のおひたし・みかん                      (牛乳・クラッカー)                      牛乳♥あずき蒸しパン</p>	<p>(白ごはん)・温野菜                      れんこんハンバーグじゃぼねソース                      麩とわかめ味噌汁                      (牛乳・ウエハース)                      番茶・せんべい</p>	<p>(白ごはん)                      肉団子と春雨の中華スープ                      昆布の煮物・バナナ                      (牛乳・ハイハイン)                      牛乳♥チーズスコーン</p>	<p>(白ごはん)・ひじき大豆煮                      焼魚                      里芋の味噌汁                      (牛乳・米菓子)                      ココアミルク(牛乳)・ビスケット</p>		

( ) は未満児のみの給食です。

♥マークは手作りおやつの日です。



マークはごはん少なめの日です。