

# 1月のメニュー



健康に気をつけて、よい年を迎えましょう

\*献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

曜日		月	火	水	木	金	土
日にち				1	2	3	4
未満児	主食 おやつ	<b>生活リズムに気をつけて</b> ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。		元日	休園日	休園日	
全児	おかず						おにぎり持参 麦茶
	おやつ						麦茶・お菓子
日にち		6	7	8	9	10	11
未満児	主食 おやつ	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	親子丼 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	
全児	おかず	麻婆豆腐 切干大根の中華サラダ 麦茶 バナナ	生揚げの納豆がけ もやしと海苔の和え物 みそ汁 オレンジ	野菜とつくねの五目煮 豆腐サラダ みそ汁 パイナップル	きな粉もち 親子丼 野菜スープ みかん	たらの梅マヨ焼き ひじきとハムのソテー みそ汁 りんご	おにぎり持参 麦茶
	おやつ	牛乳・たこ焼き	七草がゆ	牛乳・パン	牛乳・黒豆ケーキ	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子
日にち		13	14	15	16	17	18
未満児	主食 おやつ	<b>成人の日</b>		ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	醤油ラーメン 麦茶・ビスケット	
全児	おかず		根菜カレー スパサラ 唐揚げ 麦茶 バナナ	チリコンカン 白菜とハムのサラダ みそ汁 みかん缶	さばの味噌煮 卵と青菜炒め みそ汁 もも缶	醤油ラーメン 肉団子 野菜炒め りんご	パンorおにぎり 麦茶 バナナ
	おやつ		牛乳・ロシアクッキー	牛乳・パン	とまとゼリー	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子
日にち		20	21	22	23	24	25
未満児	主食 おやつ	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	
全児	おかず	クリームシチュー ビーンズサラダ 麦茶 バナナ	肉じゃが ブロッコリーおかか和え みそ汁 みかん缶	豆腐ステーキ パンバンジー 卵スープ りんご	ししゃも竜田揚げ (たら竜田揚げ) 五目納豆 みそ汁 パイナップル	洋風卵焼き 大根サラダ みそ汁 みかん	パンorおにぎり 麦茶 バナナ
	おやつ	牛乳・チャイナソーセージパイ	牛乳・みたらし団子	牛乳・パン	ちゃんぽん麺	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子
日にち		27	28	29	30	31	
未満児	主食 おやつ	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	麦茶・ビスケット	
全児	おかず	和風ハンバーグ 野菜サラダ わかめスープ りんご	卵ミートソースがけ 三色胡麻和え みそ汁 みかん缶	ハヤシライス ポテトサラダ 麦茶 バナナ	さんまごぼうの梅煮 ピーマンカレー炒め みそ汁 オレンジ	<b>お弁当の日</b> 	
	おやつ	牛乳・がん月	牛乳・じゃがもちくん	牛乳・パン	牛乳・スコーン	麦茶 牛乳・お菓子	

## 〈今月の給食目標〉

伝統料理に触れ、興味を持ち  
楽しんで食べよう!

## 〈おしらせ〉

- 9日(木)、17日(金)  
ごはんはいりません
- 31日(金) お弁当の日です

## 旬の食材

### ブリ



成長に伴い名前が変わっていくので「出世魚」と呼ばれ縁起物として料理に使われます。「ぶり」と呼ばれるのは80cm以上になってから。青魚の中でもトップクラスの栄養価で、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、貧血予防の鉄分、コレステロールの代謝促進や肝機能強化が期待されるタウリン、脳を活性化させるDHAやEPAが非常に多く含まれています。

### 春菊



春菊は葉の部分はやわらかく、生でサラダにしてもおいしく食べられます。また、お浸し、ナムル炒め物など幅広く活用できます。βカロテン、ビタミンB群・C類、鉄、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富。独特の香りが特徴的な春菊ですが、胃腸を整え、食欲増進や消化促進効果が期待できるといわれています。

## 窒息に注意!!



- 気をつけたい食品やものは?
- もちや団子、グミなどの粘着性の高いもの
  - フドウやミニトマトなど、球状のもの、つるつるしたもの、弾力があるもの
  - 3~4cm以下のおもちゃや小さな日用品

- 食事のときのチェックポイント
- しっかりかんでいる?
  - 水分をとりながら食べている?
  - 遊びながら食べていない?

- のどにつまりやすい食品はない?
- 食べやすい大きさになっている?
- 正しい姿勢で食べている?



## 今月の栄養給与量

栄養価	1・2歳児	3歳以上児
エネルギー(kcal)	505	349
タンパク質(g)	17	16.9
脂質(g)	15.4	17.4
食塩(g)	1.3	1.5

ブリの成長過程  
を見てみよう!!

~35cm

ワカシ/ツバス

35~60cm

ハマチ/イナダ

60~80cm

ワラサ/メジロ

80cm~

ブリ