

1月のメニュー

春の七草



セリ



ゴギョウ



ハコベラ



ハコベラ



ホトケノザ



スズナ

スズシロ

*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																
未満児	主食	<table><tr><td rowspan="5">栄養 給与 量</td><td>栄養価</td><td>1・2歳児</td><td>3歳以上児</td></tr><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>511</td><td>436</td></tr><tr><td>タンパク質 (g)</td><td>18.2</td><td>21</td></tr><tr><td>脂質 (g)</td><td>17.2</td><td>21.4</td></tr><tr><td>食塩 (g)</td><td>1.3</td><td>1.6</td></tr></table>			栄養 給与 量	栄養価	1・2歳児	3歳以上児	エネルギー (kcal)	511	436	タンパク質 (g)	18.2	21	脂質 (g)	17.2	21.4	食塩 (g)	1.3	1.6			
	栄養 給与 量					栄養価	1・2歳児	3歳以上児															
エネルギー (kcal)						511	436																
タンパク質 (g)						18.2	21																
脂質 (g)						17.2	21.4																
食塩 (g)		1.3	1.6																				
おやつ																							
全児	おかず																						
	おやつ																						
日にち		5	6	7	8	9	10																
未満児	主食	ごはん	ごはん	ごはん	親子丼	ごはん																	
	おやつ	麦茶・ビスケット	麦茶・せんべい	麦茶・ビスケット	麦茶・せんべい	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 れんこんきんぴら みそ汁 りんご	きなこもち 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 もも缶	おにぎり持参 麦茶																
	おやつ	プリン・クッキー	牛乳・ジャムパン	七草がゆ	牛乳・黒豆ケーキ	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子																
日にち		12	13	14	15	16	17																
未満児	主食		ごはん	ごはん	ごはん	醤油ラーメン																	
	おやつ		麦茶・せんべい	麦茶・ビスケット	麦茶・せんべい	麦茶・ビスケット																	
全児	おかず		クリームシチュー 春雨サラダ 麦茶 バナナ	チリコンカン 白菜とハムのサラダ みそ汁 りんご	さば味噌煮 卵と青菜炒め みそ汁 パイナップル	醤油ラーメン 肉団子 野菜炒め みかん缶	パンorおにぎり 麦茶 果物																
	おやつ		牛乳・ロシアンクッキー	牛乳・パン	牛乳・さつまいも饅頭	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子																
日にち			19	20	21	22	23	24															
未満児	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん																	
	おやつ	麦茶・ビスケット	麦茶・せんべい	麦茶・ビスケット	麦茶・せんべい	麦茶・ビスケット																	
全児	おかず	肉じゃが ブロッコリー味噌マヨサラダ みそ汁 オレンジ	豆腐ステーキ バンバンジー 卵スープ りんご	ひき肉カレー スパサラ 麦茶 バナナ	ししゃも竜田揚げ 五目納豆 みそ汁 みかん缶	洋風卵焼き 大根サラダ みそ汁 もも缶	おにぎり持参 麦茶																
	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	カレーうどん	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子																
日にち		26	27	28	29	30	31																
未満児	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん																		
	おやつ	麦茶・ビスケット	麦茶・せんべい	麦茶・ビスケット	麦茶・せんべい	麦茶・ビスケット																	
全児	おかず	ハヤシライス ポテトサラダ 麦茶 バナナ	卵ミートソースかけ 三色胡麻和え みそ汁 オレンジ	和風ハンバーグ 野菜サラダ わかめスープ りんご	さんまときのこのトマト煮 じゃがいも含め煮 みそ汁 パイナップル	 麦茶	パンorおにぎり 麦茶 果物																
	おやつ	牛乳・がん月	牛乳・じゃがもちくん	牛乳・パン	カルピスゼリー・ビスケット	牛乳・お菓子	麦茶・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〉

8日(木)・16日(金)
ごはんはいりません
30日(金) お弁当の日

みんなで食卓をかこもう！



家族で食卓を囲み、いっしょに食事をとりながらコミュニケーションをはかることを「**共食**」といいます。

こどもが食について学ぶ身近な場所は家庭の食卓。ですが、最近はバラバラに食べる状況が増えているようです。

みんなで食卓を囲む「共食」は食育のためのとても大切な時間です。忙しい中でも、共に食事ができる時間があるといいですね。

共食のメリット

- 🌸 楽しく食べることができる
- 🌸 規則正しい時間に食べることができる
- 🌸 栄養バランスのよい食事が摂れる
- 🌸 協調性を育むことができる
- 🌸 食文化の継承につながる
- 🌸 マナーを学べる

