

1 2月給食献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------------------|-----------------------------------|------------------------------|--|----------------------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ビーフシチュー リンゴサラダ | 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁 | 肉団子の甘酢あん もやしのナムル 三色スープ | じゃが芋の卵とじ 切り干し大根煮 すまし汁 | ソーセージとさつま芋のかき揚げ そうめん汁 ふりかけ | チャンポン 牛乳 果物 |
| 牛乳 菓子 | 牛乳 ◎シュガーパン | 牛乳 菓子 | 牛乳 ◎クラッカーサンド | 牛乳 菓子 | 菓子 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 豚汁 千草焼き ふりかけ | じゃが芋のミートグラタン 拌三絲 わかめスープ | 麻婆豆腐 コールスローサラダ ポークビッツ | ひき肉とコーンのカレー フルーツサラダ 福神漬け | 竹輪の磯部揚げ マカロニサラダ 野菜スープ | 親子うどん 牛乳 果物 |
| 牛乳 菓子 | 牛乳 ◎焼きドーナツ | 牛乳 菓子 | ◎スキムミルク 菓子 | 牛乳 ◎パンケーキ | 菓子 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ミネストローネスープ 親子焼き 子持昆布 | チキンカレー MIX サラダ 福神漬け | 和風豆乳味噌チャウダー 小松菜和え | 筑前煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 | 魚の中華あんかけ 五目きんぴら 卵スープ | けんちんうどん 牛乳 果物 |
| 牛乳 菓子 | 牛乳 菓子 | 牛乳 菓子 | 牛乳 ◎フライドポテト | ◎スキムミルク 菓子 | 菓子 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| そばろあんかけスープ チキンサラダ | ハンバーグカレー 和風サラダ バナバポート・ミニゼリー | れんこんの松風焼き 納豆和え かき玉汁 | おでん ふりかけ | 魚のおろし煮 三色和え すまし汁 | スープスパゲッティ 牛乳 果物 |
| 牛乳 菓子 | カッププリン | 牛乳 ◎ジャムチョコサンド | 牛乳 ◎マカロニ黄粉 | 飲むヨーグルト 菓子 | 菓子 |
| 29 | 30 | 31 | ＊ 23日（木）は雪ん子誕生会です。3・4・5歳児は弁当はいりません。 ◎副食には毎日果物を添えます ◎材料の都合により、献立が変わる場合があります。 ◎11月の喫食状態はよく食べています。 | | |
| 年末 | 年末 | 大晦日 | | | |

1 年をふり返りましょう

この1年間のお子さんの食生活をチェック
してみましょう。

- ☐ 「いただきます・ごちそうさま」が言えた
- ☐ 朝ごはんを毎日食べた
- ☐ 決まった時間に食事をとれた
- ☐ 食事の前に手洗いをした
- ☐ よく噛んで食べた

消化がよく低カロリー！冬美味しい白菜！

はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約 95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。



大みそかに年越しそば！

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、ともいわれています。大みそかに昔の人たちがそばに込めた思いを、子どもに話してみてもよいですね。

