



# 給食だより

令和5年1月

昼 食			3時のおやつ		朝のおやつ(ひよこ組)			
日	曜	お か ず	デザート	飲み物	おやつ	飲み物	おやつ	
●	4	水	ツナと豆腐の卵とじ 切干大根の酢の物	スティックベリー	ミルク	ドーナツ	牛乳	えびせん
	5	木	カレー ごまドレサラダ		〃	キャラメルコーン	〃	せんべい
●	6	金	ひじきの炒り煮 チップスサラダ		〃	七草がゆ・せんべい	〃	バナナ
▲	7	土	ビーフン炒め かきたま汁		〃	サッポロポテト	〃	クラッカー
	10	火	中華丼 中華風コーンスープ	みかん	〃	ビスコ	〃	サッポロト
●	11	水	筑前煮 ごま和え		〃	揚げもち	〃	ジャムトースト
	12	木	チーズささみフライ 大根サラダ 野菜スープ		〃	ブリッツ	〃	バナナ
●	13	金	春雨と肉のごま炒め 油揚げの酢の物		〃	メロンパン風	〃	動物ポーロ
	14	土	ポテトグラタン 和風ミネストローネ		〃	ベジたべる	〃	野菜バー
	16	月	ドライカレー スパゲッティサラダ		〃	ロッククッキー	〃	ビスケット
▲	17	火	ちゃんぽん汁 もやしの酢の物		〃	塩せん	〃	ジャムトースト
●	18	水	きんぴら炒め なます 魚の照り焼き		〃	じゃがもち	〃	えびせん
	19	木	豚丼 キャベツの昆布和え すまし汁		〃	りんご・動物ポーロ	〃	クラッカー
●	20	金	切り干し大根の炒め煮 春雨の中華風サラダ	パイナップル	牛乳	お好み揚げ	〃	せんべい
	21	土	松風焼き カミカミサラダ すまし汁		ミルク	バーベQ味	〃	バナナ
	23	月	昆布巻き 中華きゅうり 豚汁		〃	レモンケーキ	〃	ビスケット
▲	24	火	ミートスパゲティ コールスローサラダ		麦茶	ソフール	〃	ジャムトースト
●	25	水	マーボー豆腐 ごぼうサラダ		ジュース	焼き芋・せんべい	〃	バナナ
	26	木	中華風ローストチキン ごま和え 春雨スープ		ミルク	ムーンライト	〃	サッポロト
●	27	金	肉じゃが 酢の物 納豆	バナナ	〃	サンドイッチ	〃	せんべい
▲	28	土	カレーうどん りんごと野菜のサラダ		〃	かっぱえびせん	〃	クラッカー
	30	月	クリームシチュー マカロニサラダ		〃	チーズケーキ	〃	ビスケット
	31	火	魚のみりん焼き 小松菜の煮びたし みそ汁		〃	せんべい	〃	ジャムトースト

●：玄米給食の日 ▲：麺類の日 ◎：行事食の日 緑色の字：新メニュー

## 胃腸にやさしい七草がゆ

1月7日は人日(じんじつ)の節句といって七草がゆを食べる習わしがあります。春の七草であるセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(かぶ)・スズシロ(大根)を用いて、塩で味つけをします。温かいおかゆを食べて1年の無病息災を願いましょう。



## 家族で食卓を囲む時間を大切に

お正月があり、家族で一緒に過ごす時間が多くなる時季です。食事を一緒に食べる機会も増えるでしょう。みんなで食べることは子どもの安心につながり、より食事がおいしく感じられます。行事食に親しむなど、家族で楽しい時間を過ごせるといいですね。

