



1月給食だより

平成28年1月1日



ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
4	月	チキンカレーシチュー みかん	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ソフトカステラ
5	火	さつま汁 焼きししゃも 青菜のおひたし	牛乳 シガーフライ	牛乳 パインケーキ
6	水	ポークビーンズ 花野菜のサラダ しゅうまい	牛乳 マンナ	牛乳 アーモンドクッキー
7	木	ちくわの磯辺揚げ 七草入りごま和え じゃこ豆 すまし汁	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 豆腐入り甘辛団子
8	金	赤飯 魚のゆずみそかけ 和風サラダ 豆腐のすまし汁 みかん	牛乳 ビスコ	牛乳 バニラクラッカー
9	土	和風スパゲティー バナナ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 かつぱえびせん
12	火	ぶりの塩焼き 野菜の含め煮 みそ汁 みかん	牛乳 あんぱんまんせんべい	牛乳 キャラメルスナック
13	水	五目煮 水菜のしらす和え えのき納豆	牛乳 バナナ	牛乳 ジャムサンド
14	木	魚の竜田揚げ 七福なます きざみ昆布のじゃこ煮	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 さつま芋とりんごのきんとん
15	金	マーボー丼 ナムル みかん	牛乳 シガーフライ	牛乳 ぱりんこ チーズ
16	土	カレーうどん バナナ	牛乳 マンナ	牛乳 アスパラガス
18	月	ポトフ 白菜サラダ ウィンナー 手作りひじきふりかけ	牛乳 チョイス	牛乳 パインケーキ
19	火	さつま汁 焼きししゃも 青菜のおひたし	牛乳 動物ビスケット	牛乳 おにぎりせんべい
20	水	ポークビーンズ 花野菜のサラダ かぶのゆかり和え	牛乳 シガーフライ	牛乳 おでん
21	木	ちくわの磯辺揚げ 七草入りごま和え じゃこ豆 すまし汁	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ぜんざい
22	金	ポークハヤシシチュー コールスローサラダ トマト	牛乳 ムーン	牛乳 ベジタベル
23	土	和風スパゲティー バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 マリー
25	月	がんもどきのそぼろ煮 青菜のおかか和え 焼きポテト	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 牛乳もち
26	火	鶏肉のマヨパン粉焼き フレンチサラダ 豆腐スープ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ハーベスト
27	水	五目煮 水菜のしらす和え えのき納豆	牛乳 バナナ	牛乳 リッツ 小魚
28	木	魚の竜田揚げ 七福なます きざみ昆布のじゃこ煮	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 さつま芋とりんごのきんとん
29	金	マーボー丼 ナムル みかん	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ぽんすけ
30	土	カレーうどん バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 さやえんどう

ぱんだ、きりん、らいおん組はお米2合を13日(水)までに持ってきて下さい。

食べごよみ

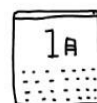
おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。



冬休みの生活リズム



年末年始は慌ただしく、どうしても大人のリズムで過ごしがちになってしまいます。イベントが多いこの時期、なにがなんでも子ども優先、というわけにはいかないこともありますが、子どもの睡眠のリズムだけは守りたいものです。夜寝る時間、朝起きる時間はできるだけいつもの通りに過ごすよう心がけましょう。生活リズムをなるべく崩さないことが健康的に過ごすコツです。



おはよう



おやすみ

