

# 1月の献立



泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	水		元旦	
2	木			
3	金			
4	土	クラッカー 牛乳	ツナスパゲティ ジャがコーンサラダ オレンジ	せんべい ジュース
5	日			
6	月	せんべい	ごはん 油麩の味噌汁 炒り豆腐 オレンジ	じゃがバター お茶
7	火	バナナ	人参パン 鶏肉のレモンソースかけ 白菜サラダ いよかん 牛乳	七草粥 お茶
8	水	ジュース	ごはん 味噌汁 ぶりの照り焼き きゅうりの塩昆布和え バナナ	カステラ 牛乳
9	木	ヨーグルト	もち (きなこ 磯辺しょうが) 雑煮 みかん	ゼリー
10	金	せんべい	ごはん 大豆のドライカレー コーンサラダ いよかん	フルーツポンチ クラッカー
11	土	クラッカー 牛乳	そばろ丼 味噌汁 バナナ	たいやき ジュース
12	日			
13	月		成人の日	
14	火	バナナ	かぼちゃパン ミネストローネ ウィンナー炒め いよかん 牛乳	こんぶおにぎり お茶
15	水	ジュース	ごはん 味噌汁 鶏肉かりん揚げ 白菜サラダ バナナ	きなこパイ 牛乳
16	木	ヨーグルト	うどん ひじき入り卵焼き れんこん金平 みかん	チーズパン 牛乳
17	金	せんべい	ごはん すまし汁 さばのみそ焼き ほうれん草とえのきのお浸し いよかん	ごま団子 お茶
18	土	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 豚肉とキャベツの味噌炒め バナナ	せんべい ジュース
19	日			
20	月	せんべい	ごはん かきたま汁 八宝菜 オレンジ	ほうれん草ケーキ 牛乳
21	火	バナナ	人参パン 鮭フライ キャベツサラダ いよかん 牛乳	ツナおにぎり お茶
22	水	ジュース	焼き豚チャーハン 春雨スープ しゅうまい ナムル バナナ	大学芋 お茶
23	木	ヨーグルト	うどん さわらの南部焼 昆布の煮物 みかん	ごまあんパン 牛乳
24	金	せんべい	ごはん ボークカレー ツナサラダ いよかん	スイートポテト 牛乳
25	土	クラッカー 牛乳	そばろ丼 味噌汁 バナナ	たいやき ジュース
26	日			
27	月	せんべい	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 オレンジ	きつねおにぎり お茶
28	火	バナナ	かぼちゃパン スパニッシュオムレツ ポテトサラダ いよかん 牛乳	パウムクレーン お茶
29	水	ジュース	ごはん 味噌汁 ヒレカツ 白菜の浅漬け バナナ	焼き芋 お茶
30	木	ヨーグルト	うどん 鶏のねぎソース焼き もやしのうま煮 みかん	ピザトースト 牛乳
31	金	せんべい	ごはん 豚汁 切り干し大根カレー風味 いよかん	フライドポテト 牛乳

※1月9日はもちつき会です。0・1歳児の献立はおはぎ・雑煮(もちなし)・みかん です。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳以上児	642	21.9	19.8	2.1
3歳未満児	549	18.4	16.6	1.7

～食育活動～

1月10日 きじ組 サラダ作り  
1月29日 はと組 味噌汁作り  
1月31日 きじ組 豚汁作り



## 食卓のマナー

### はしを持ち方

はしを使う練習は、段階を踏んで少しずつ練習しましょう。まずは上のはしから持ちます。このはしは鉛筆のように持ち、上下するように動かします。下のはしは親指で固定し動かしません。この動作ができれば、ものをつかめます。丸めたティッシュなどでつかむ練習をして、じょうずに使えるようになったら食卓でも使ってみましょう。



## 食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

**免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物  
**体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

