

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	金		元旦	
2	土			
3	日			
4	月	せんべい	ごはん えびカレー ツナサラダ オレンジ	フライドポテト ジュース
5	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	フルーツポンチ クラッカー
6	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
7	木	ヨーグルト	もち しょうゆ きなこ 雑煮 みかん	七草粥 お茶
8	金	せんべい	ごはん 炒り豆腐 味噌汁 いよかん	スイートポテト 牛乳
9	土	クラッカー 牛乳	そばろ丼 味噌汁 ※果物	※セレクトおやつ
10	日			
11	月			
12	火	バナナ	クロワッサン ミネストローネ ウィナー炒め いよかん	こんぶおにぎり お茶
13	水	ジュース	ごはん 味噌汁 鶏肉かりん揚げ 昆布の煮物 バナナ	きなこパイ 牛乳
14	木	ヨーグルト	うどん ひじき入り卵焼き だいこんの金平 みかん	チーズパン 牛乳
15	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
16	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 ※果物	※セレクトおやつ
17	日			
18	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
19	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
20	水	ジュース	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
21	木	ヨーグルト	ミートソースパグティ ポテトサラダ みかん	ごまあんパン 牛乳
22	金	せんべい	ごはん 大豆のドライカレー ツナサラダ いよかん 牛乳	肉うどん お茶
23	土	クラッカー 牛乳	そばろ丼 味噌汁 ※果物	※セレクトおやつ
24	日			
25	月	せんべい	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 オレンジ	ヨーグルト せんべい
26	火	バナナ	かぼちゃパン スパニッシュオムレツ コーンサラダ いよかん 牛乳	バウムクーヘン お茶
27	水	ジュース	ごはん 味噌汁 カジキフライ 白菜の浅漬け バナナ	焼き芋 牛乳
28	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
29	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	じゃがバター 牛乳
30	土	クラッカー 牛乳	ツナスパグティ ジャーゴンサラダ ※果物	※セレクトおやつ
31	日			

※土曜日の果物はバナナ、リンゴ、みかん、いよかんの中からランダムに提供します。
 ※3歳未満児は、全日昼食に牛乳またはその代わりとなる飲み物が付きます。
 ※土曜日の夕方おやつはビスケット、せんべい、ゼリー、ジュース、たい焼き、源氏パイの中からランダムに提供します。(+麦茶)

～食育活動～
 1月7日 もちつき会



	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	639	22	19.7	2.1
3歳未満児	550	18.6	16.7	1.7

食卓のマナー

はしの持ち方

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。



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

