



# 1がつ

# こりすぐみのこんだて



R3. 1. 5 認定こども園しんよこえ

## あけましておめでとうございます

今日からまたいつもの生活が始まります。生活のリズムがくずれると、風邪をひきやすくなります。早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて登園できるように、リズムを整えていきましょう。

1月の給食は、様々な行事食メニューを離乳食にアレンジして出します。日本の伝統的な行事や食文化も大切に伝えていきたいですね。

### 【正月】

ぶりの照り焼き→白身魚の照り焼き  
七福なます→大根と人参の炒め煮  
きんとん

### 【人日の節句】

七草がゆ  
ぜんざい→おはぎ

### 【天神講】

カラスガレイの塩焼き



げつ	か	すい	もく	きん
* 行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。 ご了承ください。				
4日  お休み	5日 ・肉じゃが ・キャベツの和え物 ・わかめのすまし汁	6日 ・さつまいもとひじきの煮物 ・青菜とえのきの和え物 ・豆腐のみそ汁 ☆おはぎ	7日 ・七草がゆ ・のし鶏 ・茹で野菜 ・白菜のすまし汁	8日 ・鮭大根 ・青菜のおかか和え ・焼きさつまいも ・白玉麩のすまし汁
11日  成人の日	12日 ・厚揚げとかぼちゃの煮物 ・ブロッコリーのおかか和え ・けんちん汁	13日 ・鶏ささみのうすくずあん ・ほうれん草のお浸し ・茹でさつまいも ・なめこのみそ汁	14日 ・じゃが芋とひき肉のおやき ・茹でブロッコリー ・野菜スープ ・りんご	15日 ・白身魚の塩焼き ・茹でさつまいも ・こじわり大根 ・白菜のみそ汁
18日 ・鮭の塩こうじ焼き ・粉ふきいも ・茹でブロッコリー ・春雨スープ	19日 ・さつまいものそぼろ煮 ・青菜の和え物 ・大根のみそ汁 ・いよかん	20日 ・白身魚の蒸し焼き ・白菜のごま和え ・じゃが芋の磯風味 ・豆腐のすまし汁	21日 ・冬野菜の煮物 ・茹でブロッコリー ・玉ねぎとしめじのみそ汁 ・りんご	22日 ・鱈のムニエル ・大根と人参の炒め煮 ・茹でかぼちゃ ・わかめと麩のすまし汁
25日 ・カラスガレイの塩焼き ・ほうれん草の和え物 ・茹でさつまいも ・かぶのすまし汁	26日 ・手作りがんもどき ・茹でブロッコリー ・玉ねぎと麩のみそ汁 ・みかん	27日 ・鶏肉とかぼちゃの煮物 ・青菜とちりめんの和え物 ・わかめスープ	28日 ・白身魚の照り焼き ・茹で野菜 ・にゅうめん汁 ☆きんとん	29日 ・筑前煮 ・青菜のお浸し ・越前かんたけのみそ汁