

1月 きゅうしょくこんだてひょう



給食 だよ

これから寒さが一段と厳しくなりますが、早寝・早起きと食事のバランスを心がけ、感染症にかからない身体作りをしていきましょう。また、美味しい食べ物が食卓にいっぱい並ぶ季節です。食べすぎは胃に負担がかかり、免疫力も低下してしまいます。食べ過ぎに気をつけて、年末・年始も元気に過ごしましょう。



日	曜日	こんだてめい	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	おやつ	手作りおやつ
5日	金	かれーrais ぶろっりーさらだ ぎゅうにゅう	牛肉・スキムミルク ロースハム 牛乳	米・押し麦 じゃがいも・油 フレンチトッピング	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・りんご	あげ いちばん	
9日	火	ごはん・やきぎかな こうはくなます・みそしる ぎゅうにゅう	塩鮭・豆腐 みそ 牛乳	米・砂糖 さつまいも	だいこん・にんじん しめじ・ねぎ	きなこもち	
10日	水	ろーるばん・くりーむぱすた つなこーんさらだ ぎゅうにゅう	ベーコン・豆乳 シーチキン 牛乳	ロールパン スパゲティ マヨネーズ	ほうれん草・たまねぎ しめじ・コーン きゃべつ・きゅうり	おにぎり	
11日	木	ごはん・すきやきふう ぶろっりーごますあえ ぎゅうにゅう	牛肉 焼き豆腐 牛乳	米・油・砂糖 ごま	たまねぎ・白菜・ねぎ 糸こんにゃく ブロッコリー	じゃが まるくん	
12日	金	ごはん・しろみざかなみぞれに にゅうめん・みかん ぎゅうにゅう	白身魚 油揚げ・豆腐 牛乳	米・でんぷん・油 そうめん	大根・白菜・にんじん ねぎ・みかん	あすばら がす	
15日	月	えびひらふ・いかりんぐふらい れたすーぶ ぎゅうにゅう	むぎえび・ベーコン イカリングフライ 豆腐・牛乳	米・油・バター	にんじん・たまねぎ コーン・グリーンピース レタス・クリームコーン	ぶち にくまん	
16日	火	ごはん・あじなばんつけ ぶたじる ぎゅうにゅう	あじ・豚肉 牛乳	米・でんぷん・油 砂糖	たまねぎ・にんじん ピーマン・大根・ごぼう こんにゃく・ねぎ	ゆきの やど	
17日	水	こっぺばん・まかるにぐらたん ベーこんすーぶ・ばなな ぎゅうにゅう	鶏肉・ミックスチーズ ベーコン 牛乳	コッペパン・マカロ バター・小麦粉 パン粉	たまねぎ・しめじ ほうれん草・きゃべつ たまねぎ・えのき・バナナ	うすやき せんべい	
18日	木	ごはん・さほのみそに けんちんじる・りんご ぎゅうにゅう	さほみそ煮 油揚げ・豆腐	米・里芋	大根・にんじん・ごぼう りんご	おこのみ やき	
19日	金	ごはん・おでんふう きゃべつごまみそあえ てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	うずら卵、平天 竹輪・みそ 牛乳	米・砂糖・ごま 鉄分ゼリー	大根・こんにゃく・にんじん きゃべつ	あんぱん	
22日	月	ごはん・とりにくごまだれかけ そくせきづつけ・かきたまごしる ぎゅうにゅう	鶏肉・卵・豆腐 牛乳	米・でんぷん・油 ごま	きゅうり・白菜・にんじん えのきたけ・ほうれん草 塩昆布	もちもち ちーずぱん	
23日	火	かるしうむごはん・ぎゅうにゅう だいこんとさといもそぼろ ぶろっりーしらあえ	ちりめんじゃこ かつお節・鶏ひき肉 豆腐・みそ・牛乳	米・ごま・砂糖 里芋・でんぷん	大根・にんじん グリーンピース ブロッコリー	じゃむ さんどぱん	
24日	水	こっぺばん・ぼとふふう さかなけちやぶあん・みかん ぎゅうにゅう	たら ウインナー 牛乳	コッペパン・油 でんぷん・砂糖 ごま	かぶ・たまねぎ・にんじん きゃべつ・コーン みかん	びすこ	
25日	木	だいこんごはん・いそべあげ みそしる ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ 油揚げ・竹輪・豆腐 みそ・牛乳	米・てんぷら粉 油	大根・にんじん・大根葉 あおのり・カットわかめ 白菜・しめじ	みに ぱふえ	
26日	金	ごはん・ひじきさらだ あつあげそぼろあんかけ ばなな・ぎゅうにゅう	厚揚げ・合挽肉 かにかま 牛乳	米・砂糖・でんぷん ごま・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・さやいんげん ひじき・小松菜・バナナ	ばんちゃ わらびもち	
29日	月	まーぼーさらだ ぎょうざ・りんご ぎゅうにゅう	豆腐・豚ひき肉 八丁味噌 ぎょうざ・牛乳	米・油・砂糖 ごま油・でんぷん	たまねぎ・たけのこ にんじん・にら・しょうが ねぎ・りんご	よーぐると ばななけーき	
30日	火	ごはん・さけまよねーずやき さつまいもしちゅー てつぶんぜりー・ぎゅうにゅう	鮭 牛乳	米・マヨネーズ さつまいも 鉄分ゼリー	たまねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー	かるるす	
31日	水	ろーるばん・かれーうどん おんやさいさらだ・みかん ぎゅうにゅう	牛肉 ロースハム 牛乳	ロールパン うどん フレンチトッピング	にんじん・たまねぎ ねぎ・きゃべつ・パイン缶 ブロッコリー・みかん	おさつどき	

焼き芋をしたよ!

保育所で育てたさつまいもを使って焼き芋をしました。地域の方に協力いただき、山に盛ったもみがらに煙突を立て、その中に新聞紙とアルミホイルで巻いたさつまいもを入れました。煙が出る様子に、みんな興味津々でした。ホクホクに出来上がった焼き芋は午後のおやつにいただきました。



さつまいもをきれいに洗って、新聞紙とアルミホイルで巻いたよ!

クラスで思い思いにデコレーション！
とってもかわいいクリスマスケーキが
できました。

クリスマスケーキ作り



あおぐみ 「スコップケーキ」



ガラスの器に、今流行のスコップケーキを作りました。
大きなスプーンで取り分けて、いただきます！



きぐみ

マシュマロで雪だるまを
作って飾ったよ!



あか みどぐみ

ロールケーキを
かわいくまさんに
デコレーション♪

ひよこぐみ

いちごでサンタさんを作って
もらいました。かわいいお口に
ほおぼっていましたよ!



ももぐみ



ホイップとフルーツでかわいくトッピング!

♪ 手作りおやつ材料 ♪

- 10日(水) おにぎり・・・米・ちりめんじゃこ・しょうゆ・みりん
- 11日(木) じゃが丸くん・・・じゃがいも・ホットケーキミックス・牛乳・油
- 15日(月) フライ肉まん・・・ホットケーキミックスかわいく・牛乳・卵・シューマイ
- 18日(木) お好み焼き・・・お好み焼き粉・きゃべつ・豚肉・卵・油・お好みソース・あおのり
- 22日(月) もちもちチーズパン・・・白玉粉・塩・粉チーズ・牛乳・油
- 23日(火) ジャムサンドパン・・・食パン・いちごジャム
- 25日(木) ミニパフェ・・・カステラ・コーンフレーク・生クリーム・みかん缶・パイン缶
- 29日(木) ヨーグルトバナナケーキ・・・ホットケーキミックス・ヨーグルト・砂糖・バナナ・バター



