

# 1月こんだて

令和4年 1月 1日  
吉井北保育園

【給食目標】 感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

日 曜	こんだてめい		お や つ		
			9時(未満児)	3時(共通)	
1 土	正月休み				
2 日					
3 月					
4 火	ご飯	運試しカレー 野菜サラダ コンソメスープ 果物	マカロニあべかわ	牛乳	紅白まんじゅう
5 水	ご飯	鮭の塩焼き 筑前煮 山吹和え なめこのみそ汁 果物	里芋煮	牛乳	フレンチトースト
6 木	ご飯	豚の竜田揚げ キャベツのゆかり和え カブのそぼろ煮 けんちん汁 果物	卵焼き	牛乳	焼きいも
7 金	パン	ちゃポリタン フレンチサラダ シチュー 果物	さつま芋煮	牛乳	七草粥 
8 土	ご飯	干草焼き じゃが煮 小松菜のゴマ和え わかめスープ	オレンジ	牛乳	人参蒸しパン
9 日					
10 月	成人の日				
11 火	ご飯	コーンコロケ ブロッコリーのマヨ焼き 大根煮 豆腐のみそ汁 果物	南瓜煮	牛乳	ぜんざい 
12 水	ご飯	魚のムニエル れんこん金ぴら スパゲティサラダ すまし汁 果物	ごまトースト	牛乳	きなこもち
13 木	ご飯	すきうどん ちくわの磯辺揚げ 小松菜のすまし汁 果物	高野豆腐煮	牛乳	昆布おにぎり
14 金	ご飯	ギョロケ 水菜の和え物 白菜の重ね蒸し さつま汁 果物	じゃが煮	牛乳	ラスク
15 土	ご飯	ピーフン 厚揚げ煮 中華スープ	蒸しパン	牛乳	みたらし団子
16 日					
17 月	おにぎり	きつねうどん レバーの甘辛煮 厚焼き玉子 果物	石垣団子	牛乳	ホットドック
18 火	ご飯	チキンフライ 白菜のおかか和え 昆布の五目煮 南瓜のみそ汁 果物	じゃがバター	牛乳	チョコタフィー
19 水	ご飯	魚の照り焼き 切り干し大根煮 ほうれん草のごま和え 団子汁 果物	磯辺卵焼き	牛乳	梅が枝餅
20 木	パン	鶏のから揚げ マカロニグラタン フレンチサラダ 角切りスープ 果物	ミルクもち	牛乳	五目いなり
21 金	ご飯	肉じゃが 茶碗蒸し 彩り和え つみれ汁 果物	豆腐煮	牛乳	アップルパイ
22 土	ご飯	鶏と野菜のトマト煮込み ほうれん草のバターソテー きのこスープ	きな粉団子	牛乳	蒸し芋
23 日					
24 月	ゆかりご飯	ちゃんぽん 花シュウマイ 小松菜の和え物 果物	厚揚げ煮	牛乳	ミックスごまめ
25 火	ご飯	ポテトオムレツ 白菜のごま和え 里芋煮 ほうれん草のスープ 果物	南瓜のあべかわ	牛乳	黒糖蒸しパン
26 水	ご飯	魚のフライ ひじきの炒り煮 わかめの酢の物 白菜のみそ汁 果物	こふき芋	牛乳	そうめん汁
27 木	誕生会	里芋ご飯 チーズハンバーグ フライドポテト ツナサラダ 南瓜のポタージュ 果物 	丸天煮	ヤクルト	フルーツサンド
28 金	ご飯	マーボ豆腐 中華サラダ 芋の天ぷら たまごスープ 果物	ラスク	牛乳	雑炊
29 土	ご飯	豚生姜焼き 二色和え 高野豆腐煮 えのきのすまし汁	バナナ	牛乳	ミルクもち
30 日					
31 月	ご飯	三色丼 梅のり和え 豚汁 果物	ジャムサンド	牛乳	芋あんまんじゅう



あけましておめでとうございます

今年も元気いっぱいの子供たちにまけないように美味しく楽しい食事を心を込めて作りたと思います。

今月は寒さも厳しく体調も崩しやすい月です。あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日元気に過ごせるようにしましょう。



## 餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっておさないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

### 子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない

