

一月の給食献立て

・印 主食があります

三時

未満児は毎日牛乳

4日	きつねうどん	ジュース		牛乳菓子	せんべい
6日	チキンカレー	いり卵 みかん		牛乳菓子	丸ボーロ
7日	じゃが芋のそぼろ煮	ごま和え		牛乳バナナ	ビスコ
8日	だんご汁	ツナ入りスパサラ		ジュース	菓子
9日	麻婆豆腐	ちくわの酢の物		牛乳さつまいもぜんざい	りんご
10日	魚の塩麴焼き	豆腐汁 チーズ		牛乳せんべい	ビスケット
11日	スパゲティカルボナーラ	ジャョア		牛乳菓子	バナナ
14日	魚のマヨソース焼き	フレック和え		牛乳おさつパイ	ビスコ
15日	ビーフシチュー	カニカマの酢の物		飲むヨーグルト	菓子
16日	スパニツシユオムレツ	ごまサラダ		牛乳コーンフレック	卵ボーロ
17日	・報恩講《おとき》	みそ汁 切干大根煮	イチゴ	牛乳クリームパン	クツキ
18日	チャンポン	バナナ		牛乳菓子	丸ボーロ
20日	・お誕生会	お赤飯 すまし汁		プリン	菓子
		ミートローフ ブロッコリー	みかん		
21日	鯖のカレームニエル	中華スープ		牛乳ステイックパン	せんべい
22日	クリームシチュー	揚げ入り酢の物		ジュース	菓子
23日	味噌おでん	昆布和え		牛乳和風ケーキ	クラッカー
24日	けんちん汁	マカロニサラダ		牛乳ビスケット	バナナ
25日	・パン	牛乳	みかん	花組クッキング	丸ボーロ
27日	ひき肉カレー	フルーツサラダ		牛乳たこ焼き	ビスコ
28日	魚の煮付け	納豆和え		牛乳ジャムサンド	せんべい
29日	五目みそ汁	しらすの酢の物		飲むヨーグルト	菓子
30日	厚揚げの煮物	ひじきサラダ		牛乳枝豆	菓子
31日	鯖のトマトソース焼き	セロリ酢の物		牛乳焼きもち	クラッカー

食育



《食事のマナーを知らう》

楽しく食べる為にたいせつな事について

◇姿勢（足の行儀も）をよくして食べる。

◇口に食べ物を入れてお話ししない。

◇おはしの持ち方・食器のもちかたに気を付ける。

◇大きな声で話したり 音をたてない。

※食べ物は一口ずつ口の中に入れて よく噛んで食べましょう。

《配膳の仕方》

花組さんはトレイを使って配膳の仕方の練習をします。



七草粥

なな草「せり・ナズナ・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・スズナ・すずしろ」

お正月のごちそうで疲れた胃に優しいお粥を食べる習わしでしょう。

花組さんは7日おやつの時間に「七草粥」をいただきます。