1月　給食だより

2024.1
滑川市保育所給食献立作成会
滑川市教育委員会子ども課

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく							おやつ
					ないよう						
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい	からだをつくる（あか）		ちからのもと（き）	ちょうしをととのえる（みどり）			
1	げつ										
2	か										
3	すい										
4	もく		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
5	きん	ぎゅうにゅう マリー	ごはん	さばのみそに ブロッコリー だいこんそぼろに	サバ かつおぶし	とりひきにく だしこんぶ	かたくりこ	ブロッコリー ねぎ	にんじん しょうが	だいこん	ミルク ぽたぽたやき
6	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
7	にち										
8	げつ										
9	か	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	キラリンあつやきたまご （チキンナゲット） コーンいりおひたし はるさめスープ	たまご かまぼこ	チキンナゲット	はるさめ	ほうれんそう コーン えのき	もやし しいたけ ねぎ	にんじん はくさい	ぎゅうにゅう みかん
10	すい	ぎゅうにゅう りんご	パン	にくうどん さつまいものてんぷら ブロッコリー	ぶたにく かつおぶし だしこんぶ	かまぼこ たまご	うどん さつまいも こむぎこ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	しめじ ブロッコリー	ヨーグルジョイ ムーンライト
11	もく	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	サバのおろしに ごまあえ みそしる	サバ あつあげ	ちくわ にぼし	ごま	キャベツ だいこん	ほうれんそう ねぎ	にんじん	おちゃ ぜんざい
12	きん	ぎゅうにゅう まがりせんべい	ごはん	ポークチャップ ブロッコリー こふきいも すましじる	ぶたにく とうふ だしこんぶ	やわらか かつおぶし	こむぎこ じゃがいも ふ	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ しめじ	パプリカ ブロッコリー	ココアミルク まるぼうろ
13	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
14	にち										
15	げつ	ぎゅうにゅう クリケット	ごはん	ビーンズカレー ふくじんづけ フルーツサラダ	ぶたにく ヨーグルト	だいず	じゃがいも	たまねぎ ふくじんづけ バナナ	にんじん みかんかん パインかん	グリンピース ももかん	ミルク てついりウエハス
16	か	ぎゅうにゅう ぱりんこ	パン	やきそば ブロッコリー みそしる	ぶたにく にぼし	うすあげ	やきそばめん じゃがいも	キャベツ ピーマン ねぎ	にんじん はくさい ブロッコリー	もやし たまねぎ	ぎゅうにゅう バナナ
17	すい	ぎゅうにゅう マンナビスケット	ごはん	ちくぜんに なっとうあえ みかん	とりにく たまご	さつまあげ なっとう	さといも	ごぼう いんげん みかん	にんじん ほうれんそう	れんこん きりぼしだいこん	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
18	もく	ぎゅうにゅう みかん	ごはん	さかなのカレーやき のりあえ のっぺいじる	たら しらすぼし とうふ	のり とりにく にぼし	こむぎこ、パンコ ごまあぶら さといも かたくりこ	はくさい ごぼう	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	ぎゅうにゅう りんごむしパン
		アレルギーフリーの日									
19	きん	とうにゅう りんご	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ボイルやさい すましじる	ぶたにく だしこんぶ	とうふ かつおぶし	ふ	しょうが キャベツ ねぎ	たまねぎ にんじん	ピーマン えのき	とうにゅう うすやきサラダ
20	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
21	にち										
22	げつ	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	かぶとさといものシチュー しらあえ ボイルウインナー	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー	だいず しらすぼし	さといも ごまあぶら	かぶ グリンピース	たまねぎ キャベツ	にんじん きゅうり	ミルク ほしたべよ
23	か	ぎゅうにゅう ソフトサラダ	ごはん	にくだんごのケチャップあん れんこんのきんぴら トマト みそしる	にくだんご とうふ	さつまあげ にぼし	かたくりこ ごま	ピーマン トマト ねぎ	れんこん だいこん	にんじん なめこ	ぎゅうにゅう みかん
24	すい	ぎゅうにゅう こつぶっこ	パン	ちゃんぽんめん カリコリづけ スモールパイン	とりにく	さざなみ	ちゅうかめん かたくりこ	もやし コーン かぶ	にんじん はくさい きゅうり	たまねぎ パイナップル	ぎゅうにゅう てづくりプリン

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく							おやつ
					ないよう						
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい	からだをつくる（あか）		ちからのもと（き）	ちょうしをととのえる（みどり）			
25	もく	ぎゅうにゅう クリームコロン	ごはん	わかめごはん とんかつ ボイルやさい すましじる	ぶたにく たまご かつおぶし	わかめ かまぼこ だしこんぶ	こむぎこ パンこ	キャベツ みつば しいたけ	コーン にんじん	ブロッコリー ほうれんそう	やさいジュース ケーキ
26	きん	ぎゅうにゅう ぱかうけ	ごはん	ポテトオムレツ いんげんソテー トマト みそしる	たまご うすあげ	ベーコン にぼし	じゃがいも	たまねぎ しめじ にんじん	コーン トマト ねぎ	いんげん はくさい しめじ	ぎゅうにゅう りんご
27	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ おかし
28	にち										
29	げつ	ぎゅうにゅう チーズクラッカー	ごはん	にくじゃが だいずサラダ トマト	ぶたにく ハム	だいず	じゃがいも こんにゃく	にんじん きゅうり	たまねぎ コーン	いんげん トマト	ココアミルク カルシウムせんべい
30	か	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	いりどうふ あげごぼう ブロッコリー みそしる	とうふ たまご にぼし	とりひきにく わかめ	しらたき かたくりこ ごま	しいたけ グリンピース だいこん	にんじん ごぼう ねぎ	たまねぎ ブロッコリー	ぎゅうにゅう しろいふうせん
31	すい	ぎゅうにゅう てついりウエハス	パン	わふうツナスパゲティ ブロッコリー かきたまじる	ツナ とうふ	たまご	スパゲティ	たまねぎ ピーマン	にんじん ブロッコリー	しめじ ほうれんそう	ミルク カル鉄スティック

※各保育所（園）の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。

あけましておめでとうございます

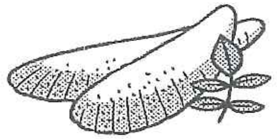
新しい年がスタートしました。お正月は、おせち料理やお雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。食べすぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。早寝・早起きを心がけ、運動不足を解消して食生活を見直しましょう。

おせち料理に込められた願い

黒豆

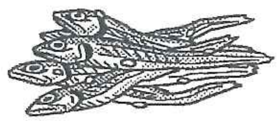
邪気をはらい、「まめ」に暮らせるように、という願いが込められています。

数の子



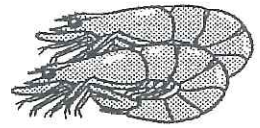
にしんの卵は数が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。

田づくり



昔はかたくちいわしを田の肥料に使ったことから、五穀豊穣を願っています。

えび



えびのように腰が曲がるまで長生きするように、という願いが込められています。

冬も水分補給

寒い冬は、夏とくらべてのどのかわきを感じにくいので、積極的に水分をとるようにしてください。温かい麦茶やスープなどがおすすめです。

しっかり食べて　かぜ予防

かぜを防ぐには、いろいろな食べ物をバランスよく食べて、かぜに負けない体をつくることが大切です。また、十分な睡眠をとることも心がけてください。