



| 日  | 曜 | 0, 1, 2歳<br>おやつ | 昼 食           |                                   |        | おやつ            |
|----|---|-----------------|---------------|-----------------------------------|--------|----------------|
|    |   |                 | 主 食           | 副 食                               | デザート   |                |
| 5  | 月 | 菓子              | ごはん           | 筑前煮、かまぼこ、大根の酢の物、みそ汁               | みかん    | ゼリー            |
| 6  | 火 | バナナ             | ごはん           | からあげ、ポパイサラダ、みそ汁                   | りんご    | 菓子             |
| 7  | 水 | ソフール元気          | 七草ごはん         | 松風焼き、ひじきの煮物、麩のお吸い物                | バナナ    | スコーン           |
| 8  | 木 | みかん             | ランチパック        | ミートボール、和風スパゲティ、ブロッコリーのミモザ和え、コンスープ | 豆乳プリン  | 菓子             |
| 9  | 金 | りんご             | ごはん           | さばの塩焼き、きんぴらごぼう、みそ汁                | オレンジ   | 菓子             |
| 10 | 土 | 菓子              | おにぎり          | 煮込みうどん                            | ミニゼリー  | 菓子             |
| 13 | 火 | シスコーン           | ごはん           | おでん風煮、かぼちゃの天ぷら                    | みかん    | 菓子             |
| 14 | 水 | バナナ             | ごはん           | ハムカツ、マカロニサラダ、みそ汁                  | りんご    | ミニアメリカン<br>ドッグ |
| 15 | 木 | オレンジ            | アップル<br>コッペパン | サーモンフライ、キャベツの甘酢和え、コンソメスープ         | チーズ    | 菓子             |
| 16 | 金 | りんご             | ごはん           | ハンバーグ、厚揚げのそぼろ煮、みそ汁                | バナナ    | ふかし芋           |
| 17 | 土 | 菓子              | おにぎり          | タンタン麺                             | ミニゼリー  | 菓子             |
| 19 | 月 | りんご             | ごはん           | 親子煮、さつま芋の天ぷら                      | みかん    | 菓子             |
| 20 | 火 | ゼリー             | ごはん           | ぶり大根、チャプチェ、みそ汁                    | バナナ    | チーズラスク         |
| 21 | 水 | みかん             | コッペパン         | スパニッシュオムレツ、ブロッコリーのおかか和え、ジュリアンヌスープ | ミニゼリー  | プリン            |
| 22 | 木 | 菓子              | ごはん           | ポテトとお米のささみカツ、野菜炒め、みそ汁             | りんご    | 菓子             |
| 23 | 金 | バナナ             | メロンパン         | スパゲティ、ポテトサラダ、ポトフ                  | パイナップル | 菓子             |
| 24 | 土 | 菓子              | おにぎり          | きつねうどん                            | ミニゼリー  | 菓子             |
| 26 | 月 | バナナ             | ごはん           | カレー、スパゲティサラダ                      | みかん    | カステラ           |
| 27 | 火 | プリン             | ごはん           | 高野豆腐のオランダ煮、ちくわの天ぷら、みそ汁            | りんご    | 菓子             |
| 28 | 水 | オレンジ            | アップル<br>コッペパン | チキンナゲット、キャベツのサラダ、ミネストローネスープ       | チーズ    | ソフール元気         |
| 29 | 木 | 菓子              | ごはん           | ちゃんちゃん焼き、高野豆腐の煮物、豚汁               | バナナ    | 揚げパン           |
| 30 | 金 | りんご             | ごはん           | 豚カツ、ほうれん草の甘酢和え、みそ汁                | オレンジ   | 菓子             |

## 明けましておめでとうございます🎊

新しい一年が始まりました。お正月はいかがお過ごしでしたか？

お餅やおせち料理など、冬ならではの味を楽しんだお子さんも多いことでしょう。お休みの後は生活リズムや食事の時間が少しずつずれてしまうこともあります。お休み後半に入るこの時期から、朝ごはんをしっかりと食べて、元気に一日をスタートできるよう、早寝・早起きを心がけましょう。

寒い日はつい水分をとる量が減りがちです。暖かい部屋や厚着で体温が上がると、体は熱を逃がそうとして汗をかきます。冬時期の脱水を防ぐためにも汁物や温かい飲み物でこまめに水分をとり、また、換気や湿度調整をしながら風邪や感染症予防に努めましょう。

本年も、どうぞよろしくお願い致します。

給食室から



※おやつには、飲み物がつきます。都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。