



●食生活で心がけたいこと●

今年も残すところ一か月あまりとなりました。冬の訪れとともに、新型コロナウイルス、インフルエンザウイルス、ノロウイルスなどの病気に対する予防も益々大切な季節になってきます。旬の野菜を食べたり、よく噛んで、食生活をはじめとする生活習慣を振り返り、病気に負けない元気な体を作りましょう。

●年越しそば●

今月は給食メニューに、年越しそばが入ります。『一年の災いを断ち切る』という理由などから、食べられるようになりました。たんぼぼ、さくらんぼ、ひよこ組はうどん、りす、うさぎ、きりん組はそばでの提供となります。そばが心配な方は、対応します。担任までお声かけください。

お誕生会

- ・グラタン
- ・サラダ
- ・ウインナー
- ・ミートボール
- ・中華スープ
- ・フルーツ
- ・ゼリー

来月のお誕生会は10日(水)です

★マークは新メニューです

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
		<p>❁ お箸、スプーン・フォークの持ち方が少しずつ上達し、お皿、ナプキンからこぼさないようになってきました。綺麗に食べれた時の顔は、とても良い顔になっています。</p>			<ul style="list-style-type: none"> ・かぶのそぼろ煮 ・粉ふき芋明太 ・とうふ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・わかめスープ ・果物
3	4	5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> ・ハンベンのマヨネーズ焼き ・レンコンの当座煮 ・味噌汁 ・牛乳 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肝の吉野煮 ・白菜のおかか和え ・すまし汁 ・果物 ・ミルク ★スティック黄粉パイ 	<p>お誕生会</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・鯛のかば焼き ・パインときゅうりの酢物 ・コンソメスープ ・牛乳 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・根菜の天ぷら ・とうふ汁 ・果物 ・ミルク ・ホットケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> ・親子丼 ・たくあんのゴマソテー ・果物 ・牛乳 ・サブレ 	
10	11	12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> ・春雨サラダ ・ヤーコンのきんぴら ・味噌汁 ・ヤクルト ・牛乳 ・ロールツナサンド 	<ul style="list-style-type: none"> ・スパニッシュオムレツ ・うずら豆の甘煮 ・オニオンスープ ・牛乳 ・大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の生姜焼き ・コールスローサラダ ・とうふ汁 ・牛乳 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭のカレー揚げ ・納豆とわかめの和え物 ・玉子スープ ・ミルク ★キャラメル蒸しパン 	<ul style="list-style-type: none"> ・天ぷらとひじき煮 ・きゅうりとちくわの和え物 ・きのこ汁・果物 ・牛乳 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・汁ピーマン ・のりの佃煮 ・果物 ・牛乳 ・ブリッツ 	
17	18	19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> ・ツナとネギの袋焼き ・野菜のマリネ ・とうふ汁 ・牛乳 ・コーンフレーク 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー ・福神漬け ・果物 ・ミルク ・バタートースト 	<ul style="list-style-type: none"> ・三平汁 ・昆布煮 ・果物 ・牛乳 ・フルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃ煮 ・ピーマンの和え物 ・中華スープ ・ヤクルト ・牛乳 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツリーバーグ ・チキンライス ・コーンスープ ・牛乳 ・ケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> ・いりどり ・すまし汁 ・果物 ・牛乳 ・おせんべい 	
24	25	26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> ・ゴボウサラダ ・厚揚げの甘辛煮 ・味噌汁 ・牛乳 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ニラ入りマーボ厚揚げ ・ゆで玉子 ・なめこ汁 ・牛乳 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・魚のベーコン巻き ・野菜のドレッシング和え ・玉子スープ ・牛乳 ・スノーボール 	<ul style="list-style-type: none"> ・年越しそば・うどん ・かき揚げ ・果物 ・ミルク ・あんまん 			
31						

