

1月 給食だより



薫幼稚園 R7.12.25



5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
☆天候や都合によって、献立やおやつを急に変更することがあります。ご了承ください。				始業式
エネルギー 食塩相当量				
おやつ				—
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
成人の日	白ごはん 牛乳 なめこ汁 すき焼風煮	三色ごはん 牛乳 カレースープ 干し柿	味噌煮込みうどん 牛乳 竹輪の磯部揚げ	シーチキンごはん 牛乳 あんかけ豆腐 黒豆
	白米 人参 白菜 蒟蒻 豆腐 葱 豚肉 椎茸 角麩 醤油 砂糖 なめこ 豆腐 三つ葉 あげ 玉葱 味噌 かつお 昆布 酒 みりん	白米 鶏肉 醤油 砂糖 生姜 ピース 卵 キャベツ 人参 玉葱 舞茸 ブロccoli リー あげ カレールウ コンソメ 干し柿	うどん 人参 鶏肉 あげ かまぼこ 椎茸 小松菜 ごぼう 味噌 醤油 酒 みりん かつお 昆布 ちくわ てんぷら粉 青のり 油	白米 シーチキン 醤油 砂糖 豆腐 鶏肉 玉葱 人参 生姜 小松菜 いか 片栗粉 黒豆
	517 kcal 1.2 g バタークッキー	552 kcal 1.2 g ばかうけ	416 kcal 1.6 g —	562 kcal 1.3 g 星たべよ
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
栗赤飯 牛乳 田舎汁 たつくり	なめし 牛乳 筑前煮 しゅうまい	親子丼 牛乳 味噌汁	バターコッペ 牛乳 クラムチャウダー 花野菜のサラダ	五目うどん 牛乳 豆腐の味噌かけ
白米 もち米 栗 あずき ゴマ 人参 大根 小松菜 豆腐 あげ 薩摩芋 しめじ 舞茸 ごぼう 味噌 酒 みりん かつお 昆布 小魚	白米 なめし しゅうまい かつお 昆布 鶏肉 厚揚げ 角麩 大根 人参 ごぼう れんこん 椎茸 醤油 酒 みりん 砂糖 塩	白米 鶏肉 玉葱 人参 三つ葉 卵 椎茸 醤油 砂糖 みりん 豆腐 あげ わかめ えのき なめこ 味噌 酒	人参 大根 玉葱 ベーコン あさり しめじ パセリ マカロニ ワイン チーズ 牛乳 にんにく バター コンソメ ホワイトルウ 小松菜 ブロccoliリー カリフラワー ハム コーン ドレッシング	うどん 鶏肉 人参 しめじ かまぼこ 卵 あげ 小松菜 椎茸 醤油 みりん 白だし かつお 片栗粉 厚揚げ 生姜 砂糖 酒 味噌
494 kcal 0.6 g ラムネ	524 kcal 1.0 g 揚一番	503 kcal 1.3 g 味しらべ	460 kcal 1.5 g ウエハース	469 kcal 1.4 g ワッフル
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
白ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華スープ	チャーハン 牛乳 にら玉汁 プルーン	黒豆おこわ 牛乳 のっぺい汁 おかかあえ	白ごはん 牛乳 (海苔佃煮) 豚汁 切り干し大根の煮物	ハヤシライス 牛乳 マカロニサラダ
白米 豆腐 豚肉 椎茸 筍 葱 人参 にら にんにく 生姜 中華スープ 砂糖 醤油 味噌 片栗粉 ゴマ油 わかめ かまぼこ えのき あげ 玉葱 コーン 鶏がらスープ 酒	白米 ハム 葱 人参 卵 醤油 中華スープ 豆腐 にら あげ えのき 玉葱 かまぼこ 卵 大根 鶏がらスープ 酒 プルーン	白米 黒豆 砂糖 醤油 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 蒟蒻 椎茸 醤油 白だし かつお 片栗粉 ブロccoliリー キャベツ 昆布 ゴマ油	白米 海苔佃煮 人参 大根 ごぼう 豚肉 豆腐 小松菜 あげ 玉葱 蒟蒻 味噌 酒 みりん 昆布 切り干し大根 醤油 砂糖 みりん	白米 人参 玉葱 豚肉 トマト ハヤシルウ デミグラスソース ワイン ケチャップ 砂糖 しめじ マカロニ きゅうり ハム コーン ブロccoliリー マヨネーズ 塩 こしょう
516 kcal 1.1 g ビスコ	506 kcal 0.7 g ホームパイ	511 kcal 1.4 g 黒棒	511 kcal 1.3 g ラスク	576 kcal 1.4 g ハッピーターン ヤクルト

☆11月に行いました嗜好調査にご協力いただきましてありがとうございました。
人気だった給食メニュー、おやつを紹介させていただきます。

好きな給食

- ① カレー
- ② うどん
- ③ わかめごはん

好きなおやつ

- ①おせんべい
- ②ラムネ
- ③アイス





おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。



おもちをのどに詰まらせないように

おもちを食べる機会が多い季節。おもちをのどに詰まらせる窒息事故には気をつけたいものです。窒息事故は、6歳以下の幼児と60歳以上の高齢者で多く発生しています。おもちをひと口で食べられるサイズにしておく、食べる前に水や汁物を飲んで口の中やのどをぬらし、滑りをよくしておくなどの注意が必要です。おもちの表面の粘りけが強いと詰まりやすいため、きな粉をまぶしたり、汁につけたりして食べるのがベターです。