



# 1月 こんだてひょう



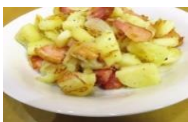
2022年度 光幼保園

月	火	水	木	金
<p>あけましておめでとうございます</p> <p>新しい1年が始まりました。楽しいお正月を過ごせたいでしょうか。寒さが厳しくなり風邪もひきやすくなる時季です。体調管理に気をつけて過ごしましょう。今年も子どもたちが「おいしかったよ」と笑顔で言ってくれるような、バランスのとれた給食を作っていきたいと思ひます。今年もよろしくお願ひいたします。</p>			<b>5</b> ごはん 鶏肉のマーメレード焼き りっちゃんのサラダ マカロニスープ 果物・牛乳 乾パン おからクッキー	<b>6</b> ごはん ぶりの柚庵焼き 紅白なます・黒豆煮 花麩のすまし汁 ゼリー・牛乳 みかん りんご入り芋きんとん
<b>9</b> <b>成人の日</b>	<b>10</b> ごはん ★さばのみそ煮 もやしのごま和え えのきのすまし汁 牛乳 クラッカーサンド パターラスク	<b>11</b> 赤組リクエストメニュー 醤油ラーメン BBQチキン ポテトサラダ カルピスゼリー 牛乳 蒸しパン 鮭おにぎり	<b>12</b> ごはん 肉豆腐 春菊の梅和え 大根のみそ汁 牛乳 きな粉バナナ じゃがバター	<b>13</b> ごはん 揚げレバーのケチャップ和え かぶとわかめの酢の物 じゃが芋のすまし汁 果物・牛乳 昆布の煮物 ごまクッキー
	<b>16</b> わかめごはん 鮭の南部焼き きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 牛乳 お麩ラスク ポップコーン	<b>17</b> ごはん 豚肉のみそ焼き ブロッコリーのナムル 春雨スープ 果物・牛乳 きなこヨーグルト さつまいもと切り昆布の煮物	<b>18</b> ごはん 厚揚げ田楽 豆菜サラダ のっぺい汁 牛乳 パナナ かぼちゃスコーン	<b>19</b> <b>弁当の日</b>  キャロット蒸しパン きな粉トースト
<b>23</b> ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 切り干し大根の酢の物 中華スープ 牛乳 いりこ お好み焼き	<b>24</b> 給食の日 おにぎり 漬物 みそ汁 お茶 マカロニきな粉 おからボンデケーキ	<b>25</b> ★カレーライス コールスローサラダ フルーツポンチ 牛乳 金時豆煮 クラッカーサンド	<b>26</b> ごはん たらもの西京焼き ひじきの煮物 かぶのすまし汁 牛乳 トースト 黒糖きなこ蒸しパン	<b>27</b> ★きつねうどん 野菜のかき揚げ 大豆のレーズン煮 果物 牛乳 大根のおかか和え ゆかりおにぎり
<b>30</b> ごはん ジャーマンポテト 白菜のおかか和え 厚揚げのすまし汁 牛乳 おしゃぶり昆布 フルーツヨーグルト	<b>31</b> 誕生月メニュー 丸パン あじのソースフライ レタスと大根のサラダ 冬野菜のスープ ミニケーキ・牛乳 クラッカー 梅おかかおにぎり	※上段が午前おやつ、下段が午後おやつです。 ※ひよこ・りす・うさぎ組のみ、午前おやつがつきます。 ★のついたメニューは青組の子どもたちのリクエストです。		

## 【給食レシピ】 ジャーマンポテト

〈材料〉4人分

- じゃが芋 2個
- 玉ねぎ 1/2個
- ウインナー 6本
- コーン缶 小さじ4
- サラダ油 少々
- 醤油 小さじ1
- バター 小さじ1



〈作り方〉

- ①じゃが芋を食べやすい大きさに切り、レンジで加熱しやわらかくしておく。
- ②玉ねぎとウインナーを食べやすい大きさに切り、サラダ油を熱したフライパンで炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしてきたら①とコーンを入れ、醤油とバターで味付けをする。

※塩こしょう、ハニーマスタードなど、味付けをアレンジしても美味しいですよ！

## おやつに気をつけよう！

おやつの時間は決めていますか？出雲圏域では県の平均に比べると、3歳児の平均虫歯本数が多く、汚れが多いそうです。

また、8割以上の家庭でおやつの時間は決めているものの、1日に3回以上食べる子の割合が、県内の他の地域に比べて飛びぬけて高いという結果が出ています。

間食が多い食習慣を続けていると、1日のうちで歯が食事により溶けてしまう時間が長くなり、修復される時間が短いため、虫歯になりやすくなります。

適時、適量のおやつを心がけ、“出雲圏域が一番歯がきれい”と言われるようになりたいものですね。

