



1 月 こんだてひょう



2024年度 光幼保園

月	火	水	木	金
6 ごはん 鮭の香味焼き マカロニサラダ もやしのスープ 牛乳 みかん ジャムトースト	7 わかめごはん 和風ミートローフ 小松菜のコーン和え ごぼうのみそ汁 牛乳 おしゃぶり昆布 黒ごまクッキー	8 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 牛乳 ビスケット りんご入りきんとん	9 ごはん 肉豆腐 春菊の梅和え 大根のみそ汁 果物・牛乳 ゆで野菜 黒糖蒸しパン	10 食パン 白身魚のフライ きゅうりの酢の物 具だくさんスープ 牛乳 干し芋 やみつきおにぎり
13 成人の日	14 しょうゆラーメン チンゲン菜のごま和え ★いちごヨーグルト お茶 チーズ バターラスク	15 食パン 鶏肉のマーメレード焼き ピーマンとかぼちゃの炒め物 ★コンソメスープ 牛乳 バナナ 鮭おにぎり	16 弁当の日 金時豆の煮物 ココアくずもち	17 ゆかりごはん 豚肉の生姜焼き あらめのサラダ さつまいものみそ汁 牛乳 いりこ・せんべい マカロニナポリタン
20 ごはん BBQチキン 豆菜サラダ わかめのみそ汁 牛乳 クラッカーサンド さつまいもと昆布の煮物	21 ごはん 鮭の西京焼き 三色ナムル じゃが芋のすまし汁 牛乳 魚肉ソーセージ 焼きごまもち	22 ★きつねわかめうどん 五目きんぴら 果物 牛乳 ブルーベリーヨーグルト のりじゃこトースト	23 食パン 鶏の照り焼き かぼちゃのコロコロサラダ ポトフ 牛乳 きな粉バナナ 梅おかかおにぎり	24 給食の日 おにぎり 漬け物 みそ汁 お茶 手作りパン お好み焼き
27 ごはん もちもち豆腐焼き キャベツの酢の物 切り干し大根のみそ汁 牛乳 マカロニきな粉 ミルクシュガートースト	28 ごはん さばの梅みそ焼き ひじきの煮物 かぶのみそ汁 牛乳 するめ・クラッカー 豆腐ガトーショコラ	29 黄組リクエストメニュー 焼きそば から揚げ ポテトフライ 冬野菜スープ フルーツポンチ・牛乳 蒸しかぼちゃ 五平餅	30 ごはん あじのコーンフ레이크焼き ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁 牛乳 りんご さつまいもごまパン	31 誕生月メニュー ★チャーハン タンドリーチキン 春雨のナムル ごまわかめスープ ミニケーキ・牛乳 ふかし芋 コーンマヨトースト

※ひよこ・りす・うさぎ組には、午前のおやつもつきます。

※上段が午前おやつ、下段が午後おやつです。

旬の食材【ブリ】

ブリには、良質なたんぱく質と脂質（DHA・EPA）が豊富に含まれています。ビタミンにおいても、B1、B2、Dを多く含んでいます。

ビタミンD
体内にカルシウムを
吸収されやすくする



ビタミンB2
脂質の代謝を助け、皮
膚や粘膜、髪、爪など
の細胞の再生に役立つ

DHA・EPA
DHA：脳に必須の栄養素
EPA：血液をサラサラにする

「笑う」ことは体に良い

- 1 免疫力を高める
- 2 痛みを緩和
- 3 メンタル改善
- 4 記憶力アップ
- 5 血圧を低下させる
- 6 血糖値を低下させる
- 7 他人との関係が良好になる

朝一番は、
鏡の前で

ニッコリ笑顔

