



1 月 こんだてひょう



2025年度 光幼保育園

月	火	水	木	金
5 ごはん 鶏の照り焼き マカロニサラダ もやしのスープ 牛乳 ビスケット 黒糖蒸しパン	6 ごはん ぶりの柚庵焼き 紅白なます 花麩のすまし汁 牛乳 みかん りんご入りきんとん	7 ごはん 鶏肉のチリソース 大根とじゃこの和え物 里芋のみそ汁 牛乳 おしゃぶり昆布 コーンフレーククッキー	8 ごはん 豆腐のお好み焼き風 さつまいもと昆布の煮物 大根のすまし汁 果物・牛乳 ゆで野菜 ジャムトースト	9 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 ふかし芋 やみつきおにぎり
12  成人の日	13 ★しょうゆラーメン チンゲン菜のごま和え ★ヨーグルト お茶 チーズ パターラスク	14 食パン 鶏肉のマーメレード焼き ビ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	15 弁当の日  手作りパン ココアくずもち	16 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
19 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 さつまいものレモン煮	20 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	21 黄組リクエストメニュー チャーハン 鶏肉のから揚げ 彩りサラダ ★なめこのみそ汁 果物・牛乳 乾パン のりじゃこトースト	22 食パン 豚肉の香味焼き ほうれん草の磯香和え ポトフ 牛乳 ふかし芋 梅おかかおにぎり	23 ★きつねうどん 白菜ごま酢和え 果物 牛乳 きな粉バナナ 焼きそばパン
26 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	27 ごはん さばの梅みそ焼き ひじきの煮物 かぶのすまし汁 牛乳 するめ・クラッカー 豆腐ガトーショコラ	28 ★ハヤシライス ★たこさんウインナー 小松菜のコーン和え 果物 牛乳 蒸しかぼちゃ レーズン蒸しパン	29 ごはん あじのコーンフレーク焼き 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	30 誕生月メニュー ★バーガーパン ★ハンバーグ ★フレンチサラダ 冬野菜のスープ ミニケーキ・牛乳 カルシウムせんべい 焼きおにぎり

※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。

★のついたメニューは、青組の子どもたちがリクエストしたメニューです。

みんなで食卓を囲もう！

家族で食卓を囲み、一緒に食事をとりながらコミュニケーションをはかることを「共食」といいます。子どもが食について学ぶ身近な場所は家族の食卓ですが、最近は家族と一緒に食事をとらず、バラバラに食べる状況が増えています。みんなで食卓を囲む「共食」は、食育のためにとっても大切な時間です。お正月は忙しい中でも、家族が揃える機会でもあると思います。コミュニケーションをとりながら楽しい食事の時間を過ごしましょう。



共食のメリット

- 楽しく食べることができる
- 規則正しい時間に食べることができる
- 栄養バランスの良い食事を摂ることができる
- 協調性を育むことができる
- 食文化の継承につながる
- 食事マナーを学べる

