



# 1月 こんだてひょう



2025年度 光幼保園

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 ピスケット 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 大根とじやこの和え物 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 	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 バターラスク	14 食パン 鶏肉のマーマレード焼き 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	15 <b>弁当の日</b> 	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 ★たこさんワインナー 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 <b>誕生日メニュー</b> ★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、最近は家族が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

