

1がつのこんだてひょう

オアシスみくり保育園

曜日	日付		きゅうしょく	おやつ
火	4 18	せんべい 麦茶	ご飯 カレイの照り焼き 切り干し大根のサラダ お麩の味噌汁 ゼリー	きな粉蒸しパン 麦茶
水	5 19	クラッカー 麦茶	カレーライス ハリハリサラダ きのこのスープ バナナ	おかかおにぎり 麦茶
木	6 20	ベビーせんべい 麦茶	味噌煮込みうどん 磯辺揚げ きゅうりの酢の物 オレンジ	あんこ巻き 豆乳
金	7 21	せんべい 麦茶	パン 鶏のトマトソースかけ れんこんサラダ 白菜のスープ りんご	7日 みかんゼリー 21日 誕生日会
火	11 25	クラッカー 麦茶	ご飯 タラのバター蒸し 水菜のお浸し 南瓜の味噌汁 ゼリー	いちごミルク蒸しパン 麦茶
水	12 26	ベビーせんべい 麦茶	パン 煮込みハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ バナナ	そぼろおにぎり 麦茶
木	13 27	せんべい 麦茶	スパゲッティミートソース ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ りんご	揚げパン 豆乳
金	14 28	クラッカー 麦茶	ご飯 豚大根 白菜のごま和え 豆腐の味噌汁 みかん	餃子の皮せんべい 豆乳
月	17 31	ベビーせんべい 麦茶	鶏の甘辛丼 春雨の炒め煮 青菜の味噌汁 みかん	カスタードクリームパン 豆乳
月	24	せんべい 麦茶	ミートライス フルーツサラダ もやしのスープ ゼリー	焼うどん 麦茶

★材料の仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※24日は、みんなのとおぼこども園で作った給食を提供します。

◎2歳児さんは14日にお弁当箱ランチ、19日にクッキングを行います。

今月の平均栄養価

エネルギー527kcal たんぱく質18.3g

脂質18.2g 塩分1.9g



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さなちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない

