

# 給食だより

2019年1月  
五十川保育園

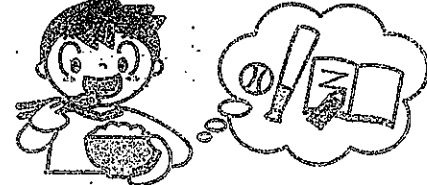
## 献立表



あけましておめでとうございます。新年を迎え、皆様一人一人の気持ちも新たになった事と思います。寒い日々が続いていますが、これからまた一段と冷え込む季節です。寒さに負けない様に外から帰ったら、うがい、手洗い、そして十分な睡眠、バランスのとれた3度の食事を心がけましょう。風邪の予防の為にビタミンC（かんきつ類・小松菜・大根・ピーマン・ブロッコリーなど）をたくさん摂取しましょう。今年も一年、子供達に喜ばれる美味しい給食作りを頑張っていきたいと思ひます。今年もよろしくお祈りします。



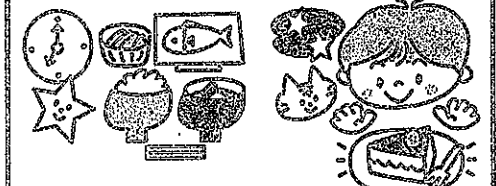
### 朝ごはん食べていますか?



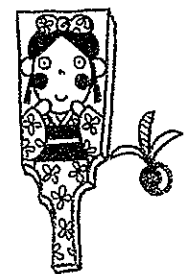
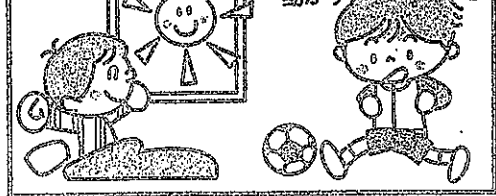
朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？朝ごはんには、眠っていた体を起こす“目覚まし時計”の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。全く食べていない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

### 朝ごはんを食べるための工夫

夕食は寝る2時間前までに済ませる  
寝る前にお菓子を食べて、夜ふかししたりしない



朝起きたら日の光を浴びる  
日中は元気に体を動かす



日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	延長
				10時	
4	金	麦御飯 豚カツ レタス 野菜スープ	⊗ マカロニの きな粉和え	⊕ ウエハース	⊕ ひじきあられ
5	土	きのこのスープスパゲティ バナナ ぶどうジュース	⊕丸ボーロ	⊕ チーズ	
7	月	麦御飯 鶏肉と大根のカレーじゃようゆ煮 三平汁	七草がゆ	⊕ みかん	⊕ 源氏パイ
8	火	麦御飯 清汁 魚の味噌煮 ごま酢和え	⊗ りんご 野菜せんべい	⊕ バナナ	⊕ ブランクッキー
9	水	麦御飯 春雨の味噌汁 牛肉と玉葱のカレー炒め	⊗ さつまいもの パイン煮	⊕ りんご	⊕ 海藻せんべい
10	木	シーチキン御飯 ポトフ 洋風白酢和え	⊕ 黒ゴマとチーズ 入りクッキー	⊕ ぼんかん	⊕ ゼリー
11	金	麦御飯 味噌汁 魚のマヨネーズ焼き サラダ菜 小松菜とちくわの炒め物	ぜんざい 炒りいりこ	⊕ 苺	⊕ りんご
12	土	味噌ラーメン バナナ 野菜ジュース	⊕ビスケット	⊕パイン缶	
28	月	麦御飯 だぶ カリフラワーとブロッコリーのサラダ	⊗ 肉万十	⊕ 桃缶	⊕ みかん
15	火	麦御飯 清汁 シュンユイ トマト ほうれん草の五目炒め	⊗ 苺のケーキ	⊕ ウエハース	⊕ 畑のクラッカー
16	水	麦御飯 がんもどきの中華風うま煮 チンゲン菜のミルクスープ	⊕ ポテトドーナツ	⊕ チーズ	⊕ バナナ
17	木	ミルクパン ゆでブロッコリー ウインナーのオムレット 白菜と鶏肉のスープ	⊗ 米粉マフィン	⊕ せんべい	⊕ パイン缶
行事 22日誕生会				⊗ スキムミルク	
昼食 えびピラフ 鶏のアーモンド焼き コーンスープ				⊕ 豆乳	
マカロニとハムのサラダ レタス 一口ゼリー				⊕ 牛乳	
3時 りんごジュース 苺のケーキ					