



	9(火)		4・18(木)	5・19(金)	6・20(土)
	ふりかけごはん		ごはん	ごはん	
	味噌汁(油揚げ・長葱) うま煮 白菜のり和え 果物(りんご)		ツナカレー スープ(キャベツ・コーン) 大根わかめ和え 果物(りんご)	味噌汁(大根・ふのり) 5日:ツナじゃが 19日:肉じゃが 白菜お浸し 果物(オレンジ)	あんかけうどん さつま芋の含め煮 果物(バナナ)
	牛乳 ミルクパン 未満児果物(オレンジ)		牛乳 シュークリーム・せんべい 未満児果物(パイ)	牛乳 きなこケーキ 未満児果物(りんご)	牛乳 豆パン 果物(パイ)
22(月)	23(火)	10・24(水)	11(木)	12・26(金)	13・27(土)
ごはん	ごはん	ごはん	バターロール	ごはん	
根菜汁 鶏肉のさっぱり煮 キャベツとワカメのサラダ 果物(りんご)	味噌汁(油揚げ・長葱) 豚肉と春雨の炒め煮 白菜のり和え 果物(オレンジ)	味噌汁(小松菜・玉葱) 鶏肉コーンフレーク焼き 大根ツナサラダ 果物(パイ)	人参ポタージュ 鮭ソース焼き 小松菜えのき和え 果物(みかん)	スープ(キャベツ・ふのり) ビビンバ ブロッコリー醤油マヨネーズ 果物(バナナ)	味噌ラーメン じゃが芋グラッセ風 果物(パイ)
牛乳 きなこマカロニ 未満児果物(キウイ)	牛乳 ミルクパン 未満児果物(りんご)	牛乳 プリン・ビスケット 未満児果物(みかん)	牛乳 七草風粥 未満児果物(バナナ)	牛乳 干し芋・チーズ 未満児果物(りんご)	牛乳 ジャムサンド 果物(バナナ)
15・29(月)	16・30(火)	17・31(水)	25(木)お誕生会	※三歳未満児には午前のおやつとして牛乳、午後のおやつとして果物が毎日つきます。 ※献立の内容日程が変更になることもありますのでご了承ください。 今月のリクエストメニューは、 照り焼きバーガーです!	
ごはん	ごはん	ごはん	照り焼きバーガー		
味噌汁(小松菜・麩) チキンカツ ごま人参 果物(みかん)	味噌汁(芋・わかめ) マーボー豆腐 ブロッコリーツナ和え 果物(パイ)	味噌汁(油揚げ・人参) 魚の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草しめじ炒め 果物(キウイ)	スープ(えのき・わかめ) フライドポテト キャベツのさっぱりサラダ 果物(いよかん)		
ヨーグルト クラッカー 未満児果物(バナナ)	牛乳 レーズンパン・ウエハース 未満児果物(りんご)	牛乳 大学芋 未満児果物(オレンジ)	りんごジュース 巨峰ロールケーキ 未満児果物(バナナ)		



あけましておめでとうございます

年末年始には、おせち料理などのごちそうを食べる機会が多かったり、ついつい夜更かしをしてしまったりと、大人だけではなく、子どもの生活リズムも乱れがちになります。

生活リズムが乱れると疲れがたまり、風邪などの感染症にかかりやすくなります。

早起きをし、朝食を含めた1日3回のバランスのよい食事で栄養をしっかりととり、早寝をして睡眠を十分にとることで、疲れがたまらないようにすることが大切です。

食生活を含めた生活リズムを整えて、新年から元気に過ごしましょう。

和食のおいしさを支える『だし』

和食は「だしの文化」と言われ、かつお節、昆布、煮干しを使った「だし」が代表的です。

〈昆布だし〉
上品で控えめな風味をもち、煮物や鍋料理など素材の持ち味を大切に料理にピッタリです。

〈かつおだし〉
豊かな風味をもち、和食全般に使われますが、すまし汁や茶碗蒸しなど、だしが主役の料理には欠かせません。

〈煮干だし〉
かつおだしよりも強い香りのだしが取れるので、味噌汁や麺類のつゆに向いています。

スーパーなどでは粉末や液体のだしもたくさん見かけますが、かつお節や昆布、煮干しの「だし」とって、それぞれの旨味を味わってみませんか。