



のきゅうしよくこんだて



令和7年1月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
		1 <元日> 	2 <休園> 	3 <休園> 	4 <お弁当の日> カステラ
6 カレーライス ピーフンサラダ 果物(りんご) 牛乳・ラスク	7 <七草> 鯖の塩焼き ひじきの煮物 七草汁 牛乳・バナナ	8 五目豆 かき玉味噌汁 果物(オレンジ) 牛乳・大学芋	9 ナポリタン パイザヌスープ 手作りふりかけ わかめおにぎり	10 魚ロック 酢の物 味噌汁(麩) 芋ぜんざい	11 <鏡開き> ハヤシライス コールスローサラダ かりんとう
13 <成人の日> 	14 豆腐ハンバーグ ひじきのマヨサラダ ジュリエンスープ 牛乳・あべかわマカロニ	15 南瓜のそぼろ煮 団子汁 栄養納豆 牛乳・ホットケーキ	16 どさんこラーメン カリカリしらすのサラダ 豚そぼろ 鮭おにぎり	17 鰯のごま油焼き ほうれん草の香り和我 すまし汁(豆腐) 牛乳・バナナ	18 肉じゃが 味噌汁(わかめ) せんべい
20 油淋鶏 和風サラダ コンソメスープ 牛乳・ジャムサンド	21 鯖の味噌煮 蓮根きんぴら もずく汁 牛乳・さつま芋スティック	22 炒り豆腐 貝だくさん味噌汁 果物(りんご) 牛乳・味噌マドレーヌ	23 けんちんうどん 人参しりしり 昆布の佃煮 鶏そぼろおにぎり	24 白身魚のフライ ポパイサラダ クリームシチュー バナナ	25 ポトフ ゴマサラダ 小豆なクラッカー
27 筑前煮 豚汁 納豆 牛乳・ふかし芋	28 鮭のムニエル 鉄分たっぷりサラダ そうめん汁 バナナ	29 ポークビーンズ 人参サラダ 果物(いちご) 牛乳・揚げパン	30 いわしのかば焼き カミカミサラダ 味噌汁(白菜) 節分ゼリー	31 つみ入れ汁 切干大根の煮物 ゴマ納豆 牛乳・野菜クラッカー	

※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。

気をつけよう! おもちを食べるとき

おもちはくっつきやすく、かみ切りにくい食べ物。かんで飲み込む力の弱い乳幼児は注意が必要です。おもちを食べる機会の多いお正月、子どもが食べる場合は、以下のようなことに気をつけましょう。

- おもちは小さく切るなど、食べやすい大きさにする
- 食べる前にお茶や汁物を飲んでのどを潤しておく
- 少量ずつ口に入れ、よくかんでから飲み込む
- 食事中は歩き回らない、横にならない
- 必ず大人と一緒に食べ、食べている間、大人は目を離さない



ブリ

大きくなると1m以上まで育つブリ。「出世魚」と呼ばれて、大きくなると〇〇が変わります。この〇〇に入るのは何でしょう?

選択肢 ①色 ②住むところ ③名前

正解は「③名前」です。地域によって差はありますが、「ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリ(関東)」、「ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ(関西)」などと、大きくなるにつれて呼び名が変わります。

冬が旬のブリは、体を作るもととなるたんぱく質や、脳神経の発達を助けるDHA(ドコサヘキサエン酸)などを豊富に含んでおり、積極的に取り入れたい食材です。

発酵食品、みそ

健康によいと話題の発酵食品。みそもその一つで、サイズとこうじ、塩を発酵させたものです。元々、たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルなど、栄養豊富なサイズ。それが発酵することで、**栄養価がアップし、消化・吸収しやすくなっています**。みそにはさらに、他の食品の消化吸収を助け、腸内にたまったものを体外に出す効果もあります。

発酵食品とは、微生物の働きによって、風味や栄養価が高まった食べ物のこと。漬け物や納豆、チーズも発酵食品です。

☆作品展のお知らせ☆

給食時間の子どもたちの様子を掲示する予定です。是非ご覧ください😊



今年の節分は、2月2日です。園では、一足先に、1月30日に節分メニューを提供します。鰯のかば焼き(未満見クラスは鯖のかば焼き)、節分ゼリーを予定しています♪お楽しみに♪

