

# 1月

# こんだてだより

にまいばしこども園

新年あけましておめでとうございます。

新型コロナウイルスが猛威を振るう中でのお正月となりました。今年は少しでも以前のような生活に戻ることを切に願うばかりです。

日頃から体調管理に気を配り、今年1年健やかに過ごせるように努めましょう。

## 腸内環境を整えよう

感染症予防には免疫力を高めることが重要とされています。腸内の免疫細胞が活性化すると免疫力が高まるといわれています。乳酸菌やビフィズス菌が含まれる納豆やヨーグルトなどの発酵食品、乳酸菌やビフィズス菌のエサになる食物繊維を合わせて食べるといいでしょう。

う。

## ～お餅つき会について～

1月6日はお餅つき会です。ゆり組、すみれ組はエプロン三角巾マスクのご準備をお願いします。つきたてのお餅はお給食の時間に食べますのでちゅーりっぷ、ゆり、すみれ組は**ご飯の準備は必要ありません。お箸のみ持ってきてください。**ただし、お餅が苦手なお友達はいつも通りご飯をご持参ください。

※ひよこ、たんぼぼ、もも組はご飯を食べます。



◎今月のリクエスト給食はちゅーりっぷ組さんの『パリパリピザ』です。

◎今月の『おにぎりの日』は11日(水)です。

(すみれ、ゆり、ちゅーりっぷ組さんのおうちの方はご準備をお願いします。たんぼぼ、もも組は園で準備します。)

※仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合があります

※ひよこ、たんぼぼ組はくるみとピーナッツを除去しております。

日	曜	献立名	おやつ	加り-
1	日	↓		
2	月	↓		
3	火	年始休み		
4	水	鶏の唐揚げ・七目納豆・トマトすまし汁(板ふ、わかめ)・りんご	かきたまそうめん	375
5	木	鱈フライ・リンソース・もやしのナムル・コーンスープ(玉葱、マッシュルーム)・グレープフルーツ	南瓜パパロア	341
6	金	もちつき会きな粉餅、いそべ餅・春雨と挽肉の炒め煮ウイナー・キャベツ・すまし汁(大根、油揚げ、長葱)いちご	2色フルチェビスケット	526
7	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ、卵)・みかん	チーズ蒸しパン	
9	月	成人の日でおやすみ		
10	火	さんまの五目揚げ・胡瓜とわかめの酢の物・ブロッコリーみそ汁(しめじ、ほうれん草)・オレンジ	パリパリピザお茶	
11	水	おにぎりの日△チキンカツ・ひじき和え・トマトスープ(コン缶、白菜)・バナナ	すいとん	356
12	木	麻婆なす・中華サラダ・もやしすまし汁(卵豆腐、万能葱)・みかん	パウンドケーキお茶	359
13	金	さばの南蛮漬け・ブロッコリーサラダ・チーズみそ汁(絹豆腐、なめこ)・りんご	ナポリタンお茶	499
14	土	手作り弁当・スープ(わかめ、ねぎ)・パイン	アップルパイ	
16	月	鶏肉和風ソテー・五目乾物きんぴら・ほうれん草みそ汁(まいたけ、玉葱)・グレープフルーツ	ジャムサンドスキムミルク	497
17	火	鮭の黄金焼き・大豆とわかめのサラダ・もやしすまし汁(白菜、椎茸)・オレンジ	豆腐白玉お茶	485
18	水	おでん・胡瓜のコロコロサラダ・ミニトマトみそ汁(わかめ、長葱)・いちご	たらこスパゲティお茶	420
19	木	レバーのくるみ酢・サラダ・粉ふき芋すまし汁(もやし、厚揚げ)・パイン	五平餅お茶	460
20	金	魚のマヨネーズ焼き・いかと胡瓜の和え物・チーズスープ(ペーコン、ほうれん草)・みかん	納豆カレーナッツお茶	485
21	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ、板ふ)・バナナ	スイートポテト	
23	月	すき焼き風煮・シロネ・サラダ・大根ゆかり和えみそ汁(えのき、わかめ)・キウイ	コンチヨーストスキムミルク	498
24	火	かに玉風・ちくわとキャベツの味噌マヨ・南瓜すまし汁(はんぺん、にら)・バナナ	いちご蒸しパンお茶	396
25	水	△お誕生会△ 3歳以上児クラスはお箸のみ持ってきてください。	お楽しみ	
26	木	鱈のピカタ・ささみのごまダレサラダ・キャベツみそ汁(大根、人参)・オレンジ	クワイズお茶	484
27	金	きのこ豆腐・じゃが芋と枝豆のサラダ・ミニトマトすまし汁(筍、わかめ)・りんご	ロッククッキーお茶	397
28	土	手作り弁当・スープ(わかめ、ごま)・オレンジ	メーブルマフィン	
30	月	大根そぼろ煮・マセドアンサラダ・ブロッコリーみそ汁(なめこ、長葱)・グレープフルーツ	クワッパンサンドスキムミルク	490
31	火	鮭フライ・タルタルソース・醤油フリック・粉ふき芋スープ(キャベツ、ペーコン)・バナナ	カピスゼリー	488