



# 1月の献立表

2024年 12月 27日

馬木幼稚園 発行

		1	水	2	木	3	金	4	土		
		元旦		休園		休園		お弁当の日			
おせちメニュー		6	7	8	9	10	11	12	13		
黒豆ごはん 玉子巻き 田作り 筑前煮 結び昆布煮 紅白なます 清まし汁(紅白団子) 果物 ◎フルーツきんとん 牛乳	カレーライス ブロッコリーゆかり さつまいもレモン煮 果物 牛乳 ◎やきそば	鮭の粕漬焼き ほうれん草の胡麻和え がんも煮 ごはん すまし汁 ごはん 果物 ◎チーズケーキ 牛乳	鶏肉の味噌ホイル焼き 白菜とみかんのサラダ こんにゃくのきんぴら ごはん 果物 牛乳 ◎マカロニきなこ 牛乳	ぜんざい 白菜の浅漬け 果物 ◎鶏ぞうすい	肉みそ丼 大根のきんぴら	6	7	8	9	10	11
黒豆ごはん 玉子巻き 田作り 筑前煮 清まし汁(紅白団子) 果物	肉じゃが ブロッコリーごまあえ さつまいもの煮物	鮭のグリル ほうれん草の胡麻和え がんも煮 野菜汁	鶏肉のホイル焼き 白菜とみかんのお浸し さつまいも煮	ごはん 魚のだし煮 白菜のお浸し		13	14	15	16	17	18
豆腐のナゲット 白菜のツナ炒め 大根きんぴら コーン中華スープ ごはん 果物 牛乳 ◎プリン	お弁当の日	◎玉子サンドパン 牛乳	鯖の竜田揚げ さつまいもサラダ 切干大根煮 粕汁 ごはん 果物 牛乳 ◎レーズン蒸しパン 牛乳	鶏塩から揚げ 干切りキャベツ 金時豆煮 ほうれん草の胡麻和え ごはん 果物 牛乳 ◎スイートポテト 牛乳	カレーライス キャベツのサラダ	20	21	22	23	24	25
赤魚のゴマダレ 切り干し大根甘酢和え じゃがいものカレー炒め 玉子スープ ごはん 果物 牛乳 ◎かりんとう 牛乳	丸パン タンダーチキン レタス ポパイサラダ ポークビーンズ 果物 牛乳 ◎キャベツとシラスのスパゲッティ	アジフライ 干切りキャベツ 大豆と昆布の煮もの にんじんふわふわ玉子 味噌汁 ごはん 果物 牛乳 ◎麩のラスク 牛乳	ハンバーグ トマトソース 大根煮 ポテトサラダ ごはん 果物 ◎味噌煮込みうどん	鮭の照り焼き 大根きんぴら ほうれん草のおかか和え 清まし汁 ごはん 果物 牛乳 ◎カンパン 牛乳	うどん ブロッコリーのゆかり和え	27	28	29	30	31	1
マーボー豆腐 かぶの酢の物 ほうれん草のじゃこ和え ゆかりごはん 果物 牛乳 ◎きな粉揚げパン 牛乳	サバとごぼうの味噌煮 りっちゃんサラダ 高野豆腐煮 ごはん 果物 牛乳 ◎フルーツヨーグルト	ハヤシライス キャベツのホイコーロー 厚揚げの煮物 果物 牛乳 ◎あんバター 牛乳	レーズンパン マーメイドチキン 大根サラダ 人参きんぴら 牛乳 果物 ◎にうめん	かき揚げ 春雨の酢の物 南瓜煮 ごはん 清まし汁 ごはん 果物 ◎ホットケーキ 牛乳		27	28	29	30	31	1
マーボー豆腐 ほうれん草のじゃこ和え かぶのだし煮	白身魚のグリル キャベツの煮びたし 高野豆腐煮	鶏肉のだし煮 キャベツのホイコーロー 厚揚げの煮物 野菜汁	八宝菜 大根煮 刻み昆布煮	玉子豆腐 南瓜煮 人参スティック							

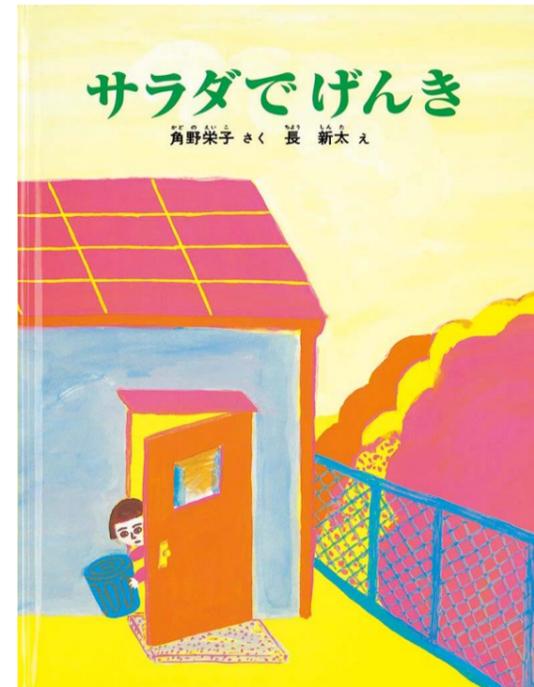
## まんぷく

子どもたちにとって、少し長い正月休み。普段の生活では経験できないことをたくさん味わえる、よい機会になることでしょうか。休み明けの登園は、ちょっと気がのらず、眠くてグズグズ・・・ということもありますね。休みの最終日は翌日の登園に備え、普段通りに早く起きて外遊びをし、夜は早めに眠って生活リズムを整えましょう。また1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい時期です。あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて一日を元気にすごせるようにしていきましょう。

### 絵本の紹介

## 「サラダで げんき」

角野栄子 さく 長 新太 え



りっちゃんはお母さんが病気になってしまったので、なにかいいことをしてあげたいと考えます。そこで、美味しいサラダを作ることになりました。きゅうり、きゃべつ、とまと、をお皿に乗せたところで、ねこ、いぬ、すずめ、あり、うまが次々とやってきて、サラダ作りのアドバイス。北極からは白熊の電報が届き、最後にはぞうが飛行機に乗って登場します。みんなが手伝ってくれたおかげで、美味しいサラダの出来上がり。りっちゃんのお母さんはそのサラダを食べてたちまち元気になりました。美味しくて素敵な絵本です！

1月10日に鏡開きをします

### 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

### 食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

