

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
5	げつ	ささかまのカレーあげ わかめとはくさいのすのもの さといものみそしる みかん (未満児:はくさいのすのもの)	むぎぢゃ おかし	むぎぢゃ おかし
6	か	ポークチャップ シヤキシヤキこんさいサラダ おおきなかぶのスープ バナナ	ジュース おかし	M おかし
7	すい	ななくさがゆ ぶりのてりやき だいこんいり こうやどうふとしゅんぎくのみそしる りんご (未満児:さけのてりやき)	むぎぢゃ おかし	M おかし
8	もく	パン カップエッグ ブロッコリーとひじきのソテー スープスパゲティー オレンジ	ジュース おかし	ジュース おかし
9	きん	だいこんのにももの こまつなおからあえ たらじる バナナ	むぎぢゃ おかし	M レーズン むしパン
13	か	とりにくのホイルやき はくさいゆずこんぶサラダ かぼちゃのみそしる みかん	ジュース おかし	アイス
14	すい	まいたけうどん あげだしどうふ バナナ	むぎぢゃ おかし	M おかし
15	もく	やきざかな ひじきのにももの とんじる ヨーグルト	ジュース おかし	むぎぢゃ おかし
16	きん	ピーマンマンのにくづめ だいこんときゅうりのとさあえ はくさいとたまごのすましじる グレープフルーツ	むぎぢゃ おかし	M おかし
19	げつ	さけのバターしょうゆやき ブロッコリーしおいため じゃがいもとふのみそしる バナナ	むぎぢゃ おかし	M おかし
20	か	にくだんごのホクホクに はくさいとあぶらあげのおかかあえ えのきのみそしる オレンジ	ジュース おかし	M メープルポテト
21	すい	パン かじきまぐろのイタリアン チンゲンサイのソテー もやしのスープ ゼリー	むぎぢゃ おかし	むぎぢゃ おかし
22	もく	とんかつ はくさいツナサラダ かぶとこまつなのみそしる みかん	ジュース おかし	M おかし
23	きん	はっぼうさい さつまいものレモンに キャベツとなめこのみそしる バナナ	むぎぢゃ おかし	M おかし
26	げつ	とうふとれんこんのふんわりあげ こまつなのおひたし なっとうじる オレンジ	むぎぢゃ おかし	プリン
27	か	ウインナーカレー かぶのうめあえ いちご むぎぢゃ	ジュース おかし	M おかし
28	すい	こぎつねごはん やさいチーズやき ひじきのマリネ まいたけのすましじる つぶつぶみかんゼリー たんじょうしゃバースディケーキ	むぎぢゃ おかし	むぎぢゃ おかし
29	もく	(3才以上児)★てづくりおべんとうび★テーマ「こまつな」 むぎぢゃ (3才未満児)たらのこまつなちゅうかふうあんかけ だいこんツナサラダ ふのみそしる バナナ	ジュース おかし	M パイナップル パウンドケーキ
30	きん	とりにくのこうみやき カリフラワーのカレーマヨサラダ あさりのみそしる みかん	むぎぢゃ おかし	ジュース おかし

これから始まる  
1日の活力のもと

朝ごはん

で元気になる!!

体温をあげて脳に  
エネルギー補給を!!

★朝ごはん(みそ汁)の大切さ★

一日の始まりを脳に伝える有力な料理は、「たんぱく質の多いみそ汁」です。朝にトリプトファンと言われる必須アミノ酸(たんぱく質)を摂取することが大事です。トリプトファンは、かつおだし・あごだしなど魚由来のうま味成分、みそや豆腐などの大豆製品、卵にもたっぷり入っています。

これらの朝ごはんを食べれば、昼活発に動き、夜は自然と眠くなるという理想のリズムが生まれてきます。朝のみそ汁がよい睡眠をもたらします。



★朝ごはんをおいしく食べるポイント★

- ①寝る前に間食しない
- ②朝ごはんの30分前に起きる
- ③毎日決まった時間に食べる
- ④必ず誰かと一緒に食べる
- ⑤献立を決めておく



今が旬の  
おいしい食材

だいこん



この時期の大根は特に甘味が強く、おいしく食べられます。大根の根の部分は、でんぶんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べてみましょう。



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、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。餅を切るという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。



おいしい絵本

「おもちのきもち」  
作・絵/かがくいひろし(講談社)

表紙には、腕組みをして困った顔の「おもち」が、何かを訴えています。食べられなくて、のびのびと足を伸ばしてユーモラスに駆けっていくその姿と、ページをめくるときに響く言葉が楽しく心を和ませてくれます。読み終えるころには「お餅が食べたい」と思ふかもしれません。

○の日はごはんいりません

29日(もく)てづくりおべんとうび