

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1 日	お 休 み		
2 月	牛乳 ペジタべる	豆腐の炒り煮カレー風味 みそ汁さといも	牛乳 ★マカロニきな粉
3 火	牛乳 きな粉もちせんべい	鮭の塩焼き すまし汁 小松菜のそぼろ納豆	お茶 ★おにぎり(ごま塩)
4 水	牛乳 あんぱんまんせんべい	ポークチャップ マカロニサラダ コンソメジュリエヌ	牛乳 ★スイートポテト
5 木	牛乳 リッツ	わかめうどん ※がね	牛乳 ★チーズスティックパイ
6 金	牛乳 たべっこどうぶつ	魚のもみじ焼き みそ汁 切干大根の煮物	牛乳 ★ツナマヨサンド
7 土	牛乳 白い風船	♡ポークカレー コールスローサラダ	牛乳 ミニバウム ミニサラダ醤油
8 日	お 休 み		
9 月	牛乳 ブチ薄焼きせんべい	魚のチーズ焼き わかめスープ シルバーサラダ	牛乳 ★さつま芋蒸しパン
10 火	牛乳 星たべよ	肉じゃが みそ汁 ほうれん草のお浸し	お茶 ★フルーツヨーグルト
11 水	牛乳 ぱりんこ	揚げ魚の野菜あんかけ のっぺい汁	牛乳 ★じゃこトースト
12 木	牛乳 ビスコ	鶏のマーマレード焼き コンソメスープ ひじきサラダ	牛乳 ★お麩ラスク
13 金	牛乳 ペジタべる	※ぶり大根 みそ汁	お茶 ★おにぎり(ゆかり)
14 土	牛乳 ミニサラダ醤油	他人丼 キャベツのごま酢あえ	牛乳 ミニドーナツ ぱりんこ
15 日	お 休 み		

◎午前のおやつは3歳未満児だけです ★は手作りおやつです ♡はリクエストメニューです◎ ※は郷土料理です

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16 月	牛乳 あんぱんまんせんべい	魚のマヨ焼き すまし汁 ブロッコリーのごまあえ	牛乳 ★さつま芋ボール
17 火	牛乳 リッツ	鶏の変わり焼き 沢煮椀 彩サラダ	牛乳 りんごゼリー サラダせん
18 水	牛乳 たべっこどうぶつ	魚のピカタ 野菜スープ 小松菜フレンチ	牛乳 みかん ぼたぼた焼き
19 木	牛乳 ブチ薄焼きせんべい	♡ソース焼きそば 豚汁	お茶 ★おにぎり(ツナ昆布)
20 金	牛乳 星たべよ	チキンライス お星さまコロッケ ミニゼリー ブロッコリーのごまサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 ★ロールケーキ
21 土	牛乳 白い風船	中華丼 かぼちゃのサラダ	牛乳 源氏パイ あんぱんまんせんべい
22 日	お 休 み		
23 月	牛乳 ぱりんこ	♡鮭のみそ焼き すまし汁 ひじきの炒め煮	牛乳 ★ミニ肉まん
24 火	牛乳 ビスコ	ビーフシチュー お魚パスタのサラダ	牛乳 ★バナナマフィン
25 水	牛乳 ミニサラダ	ローストチキン フレンチサラダ かぼちゃのポターージュ	牛乳 いちごプリン
26 木	牛乳 きな粉もちせんべい	♡ナポリタン ♡ポトフ風スープ	お茶 ★おはぎ
27 金	牛乳 あんぱんまんせんべい	すき焼き風 みそ汁	牛乳 ★フロランタン風
28 土	牛乳 リッツ	愛 情 弁 当	
29 日	お 休 み		
30 月	休 園 日		
31 火	休 園 日		



風邪をひいたときの食事

風邪をひいたら水分をしっかり摂りましょう！

発熱・寒気



発熱によって失われる水分や、エネルギー源となるごはん・麺類を摂りましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁や、発汗・殺菌作用のあるネギや生姜などで体を温めましょう。

せき・のどの痛み



のどごしのよいゼリーやプリン、アイスなどでエネルギー補給をしましょう。

下痢・吐き気



味の濃いものは避け、消化の良いお粥や雑炊、スープなどにしましょう。

鹿児島島の郷土料理 ⑦ぶり大根

鹿児島島の特産品であるブリと大根を使った「ぶり大根」は、ブリの旨味と大根の甘みが一体となった冬の定番料理です。鹿児島県ではブリの養殖が盛んにおこなわれており、県の特産品の桜島大根を使ってつくと、さらに美味しさが増します。養殖ブリは1年を通して手に入りますが、天然のブリは冬が旬。寒ブリとして親しまれ、出世魚ということもあって、縁起物として正月料理の食材としても使われています。桜島大根は、12月末から2月にかけて収穫されて市場に流通するため、この時期の桜島大根を使った「ぶり大根」は格別です。

給食だよりを紙でご覧になりたい方は、出力方法についてホームページに掲載していますので、参考にしてください。

