



日	曜日	10時のおやつ (3歳児未満)	ひ	る	3時のおやつ	主な食材料	延長保育 補食
4	木	かたぬきチーズ りんごジュース	わかめごはん じゃがいもみそしる ミートボールのあますあんかけ	きりほしだいこんにつけ はくとうかん	ベルギーワッフル ぎゅうにゅう	こめ わかめごはんのもと じゃがいも たまねぎ にんじん わかめ しろみそ ミートボール きびきとう でんぷん きりほしだいこん にんじん らくわ いんげん ほししいだけ こまあぶら はくとうかん ベルギーワッフル ぎゅうにゅう	きなこぼう むぎぢゃ
5	金	グレープゼリー	ごはん ふとにんじんのすましじる かれないてりやき	はくさいのおひたし みかん	メープルロールパン ぎゅうにゅう	こめ わかめ はなぶら どうふ からすかだい さけ みりん だし きのこ しょうが しょう油 いりごめ みかん メープルロールパン ぎゅうにゅう	カルテツいわしおかき やさいジュース
6	土	かし むぎぢゃ	さぬきうどん だいこんととりにくのもの ようなしかん		アップルパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん とりにく かまぼこ ほうれんそう はなぶら ねぎ みりん だいこん にんじん きびきとう みりん しょうが しょう油 ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
22	月	みかん ヨーグルト	いりごめし わかめとうふのみそしる かれないみそやき	こうやどうふのもの りんごかん	かぼちゃケーキ ぎゅうにゅう	こめ いりごめしのもと からすかだい しろみそ きびきとう しょうが あぶら こうやどうふ にんじん ほししいだけ きやいんげん みりん りんごかん かぼちゃペースト こむぎこ ペーキングパウダー パター さとう だまこ	カルテツサブレ オレンジジュース
9	火	ピーチゼリー	バターロールパン クリームシチュー タンドリーチキン	はくさいサラダ りんご	9日：ななくさふうそうすい 23日：きびだんご むぎぢゃ	バターロールパン とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム フロッコリー あぶら パター こむぎこ ぎゅうにゅう ガラス ヨーグルト カレーこ はくさい きやいんげん りんご 9日：こめ だいこん かぶ せり こま 23日：きび きなこ さとう	プリン むぎぢゃ
10	水	かぼちゃポーロ むぎぢゃ	カレーうどん さけのこうみやき にんじんシリシリー	みかん	ごへいもち むぎぢゃ	うどん とりにく かまぼこ こまつな にんじん たまねぎ カレーこ でんぷん さけ みりん しょうが こま こまあぶら あぶら もやし にら ツナ みかん こめ もろこめ あかみそ さとう	ココアむしパン ぎゅうにゅう
11	木	にんじん かぼちゃあられ ぶどうジュース	ごはん キャベツとたまねぎのみそしる すきやきふうじ	だいこんサラダ りんご	マカロニきなこ むぎぢゃ	こめ キャベツ たまねぎ はなぶら ふたにく あぶら はくさい どうふ しらたき ねぎ ほうれんそう だいこん コーン あかピーマン ごぼろしんじょう りんご マカロニ きなこ さとう	ベジタブルせんべい ゼリー
12	金	はっこうにゅう	なっとうごはん はくさいとえのきのみそしる ししゃものからあげ(1さいまでかれない)	かいそうサラダ ピーチゼリー	チョコほうパン ぎゅうにゅう	こめ なっとう はくさい えのきだけ あぶらあげ しろうも ししゃも からすかだい でんぷん あぶら かいそうミックス だいこん にんじん わふうドレッシング ピーチゼリー チョコほうパン ぎゅうにゅう	カルテツおさかなサブレ やさいジュース
13	土	かし むぎぢゃ	わふうスパゲティ コンソメスープ みかんかん		ウィンナーパン ゼリー ぎゅうにゅう	スパゲティ ベーコン たまねぎ しめじ こまつな オリーブオイル にんにく パター にんじん コンソメ パセリ みかんかん ウィンナーパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
15	月	アップルゼリー	ゆかりごはん ほうれんそうとうふのすましじる とりにくのてりやき	じゃがいもとツナのにも ようなしかん	ミネストローネスープ	こめ ゆかりごはんのもと ほうれんそう はなぶら どうふ とりにく みりん きびきとう あぶら ししゃも たまねぎ さやいんげん ようなしかん マカロニにんじん ホルトマト ベーコン ガラスープ パセリ	ヨーグルト むぎぢゃ
16	火	カルテツ ウエハース ぎゅうにゅう	カレーライス キャベツのスープ ほうれんそうとコーンのソテー	りんご	とりのみすたきふうじる	こめ むぎ ふたにく じゃがいも にんじん たまねぎ あぶら カレーこ こむぎこ パター トマトケチャップ ちゅうのうリース グリンピース フルーツチャツネ ガラスープ ベーコン キャベツ ねぎ ほうれんそう コーン りんご とりにく はくさい えのきだけ どうふ	にんじんかぼちゃあられ ゼリー
17	水	のむヨーグルト	マーブルしょくパン コーンポタージュ さけのハーブやき	キャベツサラダ みかん	おにぎり(うめちり) むぎぢゃ	マーブルしょくぱん たまねぎ コーンペースト バター あぶら こむぎこ パター ぎゅうにゅう なまクリーム パセリ ガラスープ きび レモンかじゅう にんにく オリーブオイル キャベツ にんじん コーン フレンチドレッシング こめ うめちりめんこはんのもと	てづくりラスク むぎぢゃ
20	土	かし むぎぢゃ	しょうゆラーメン マーミナーチャンプルー ようなしかん		ポテトパン ゼリー ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら やきふた ちんげんさい キャベツ もやし にんじん にら こまあぶら ね ぎ ガラスープ なまあげ ベーコン ようなしかん ポテトパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
27	土	かし むぎぢゃ	きつねうどん じゃがいものそぼろに みかんかん		ツナパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん とりにく あぶらあげ にんじん ねぎ ほうれんそう みりん きびきとう じゃがいも ふたにく グリンピース みかんかん ツナパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト

*材料の都合で、献立を変更することがあります。

1月のさまざまな行事と行事食

1月は「睦月」といいます。親戚や友人がお互いに行き交って「仲睦まじくする」ことから名付けられました。新年の健康を願ってさまざまな行事が行われます。行事食がとても身近に感じられる月です。

≪3歳以上児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	580Kcal	20.5g	13.9g
園の目標値	575Kcal	22.0g	18.0g
≪3歳未満児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	539Kcal	20.3g	13.1g
園の目標値	540Kcal	21.0g	17.0g

 おせち料理 お正月を迎えるための、華やかな料理です。それぞれ料理には、いろいろな願いが込められています。	 お雑煮 もちを入れた、お正月の祝いの汁ものです。作り方や味、もちの形など、地域ごとに特徴があります。	 七草がゆ(1月7日) 栄養満点の「春の七草」を入れたお粥です。ごちそうを食べて疲れた胃を休め、元気に	 鏡開き(1月11日) お正月に飾ったもちを下げ、お汁粉やお雑煮にします。神様に感謝し、1年間元気で過ごせる様にとの願いが込められています。	 成人の日(1月11日) 二十歳になって、新しく大人の仲間入りをした新成人を、祝い、励ます日です。	 小正月(1月15日) この日には、その年の豊作を願う行事や、お正月の飾りを焼く「どんど焼き」などが行われます。小豆がゆも食べられます。
--	--	--	---	--	---