



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 18	金	かぼちゃポーロ むぎちゃ	うめちりごはん じゃがいもとろのみそしる ミートボールのあますあんかけ	きりほしだいこんのにつけ 4日: ようなしかん 18日: みかん	ベルギーワッフル ぎゅうにゅう	こめ うめちりめん じゃがいも はなふ ほうれんそう みそ ミートボール さとう しょうゆ りんごす でんぶん きりほしだいこん ちくわ いんげん しいたけ ごまあぶら みりん 4日: ようなしかん 18日: みかん ベルギーワッフル ぎゅうにゅう	ほしっこ やさしいジュース
5	土	かし むぎちゃ	さぬきうどん じゃがいもとツナのにも みかんかん		たまごまる 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 はなふ しょうゆ しお みりん じゃがいも いんげん ツナ さとう みかんかん たまごまる ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
7 21	月	はなせんべい りんごジュース	ゆかりごはん こまつなのみそしる さけのしおこうじやき	こうやどろふのにも はくとうかん	7日: ななくさふうそうすい 21日: とりのみずたきふうじる	こめ ゆかり こまつな たまねぎ あぶらあげ みそ さけ しおこうじ こうやどろふ にんじん いんげん しょうゆ はくとうかん とりにく しお 7日: だいこん せり ごま 21日: はくさい えのきたけ とうふ ほうれんそう ねぎ	フチスティック ゼリー(オレンジ)
8 22	火	のむヨーグルト	きびごはん とうふとほうれんそうのみそしる にくじゃが	くきわかめのにつけ ゼリー(グレープ)	ジャムサンド ぎゅうにゅう	こめ きび とうふ たまねぎ ほうれんそう みそ じゃがいも にんじん たまねぎ ぶたにく さとう しょうゆ いんげん くきわかめ あぶらあげ いとこんにやく あぶら みりん ゼリー しょうパン いちごジャム ぎゅうにゅう	きなこせんべい むぎちゃ
9 23	水	プリン	ハヤシライス えのきともやしのスープ	わかめとコーンのサラダ りんご	チャプチェ むぎちゃ	こめ むぎ ぶたにく たまねぎ にんにく しょうが あぶら マッシュルーム こむぎこ バター しお こしょう トマト グリーンピース ソース ワイン ローリエ ガラ えのきたけ もやし たまねぎ にんじん ベーコン しょうゆ キャベツ コーン パプリカ わかめ フレンチドレッシング りんご はるさめ しいたけ ねぎ チンゲンさい さとう むぎちゃ	ミニうどん
10 24	木	チーズ ぶどうジュース	ごはん はっぱいじる とりにくのごまみそやき	だいこんのおかかサラダ おうとうかん	マカロニきなこ ぎゅうにゅう	こめ とうふ にんじん しめじ しいたけ とりにく だいこん こまつな しょうゆ でんぶん とりにく みそ さとう ねりごま あぶら キャベツ パプリカ いたけずり わふうドレッシング おうとうかん マカロニ きなこ ぎゅうにゅう	はいがクッキー ヨーグルト
11 25	金	ゼリー (アップル)	ホイコーローごはん ちんげんさいのスープ	もやしのナムル ほんかん	11日: バームクーヘン 25日: チョコチップパン ぎゅうにゅう	こめ キャベツ ぶたにく ねぎ にんじん しいたけ ピーマン にんにく しょうが あかみそ しょうゆ さとう でんぶん こまあぶら ちんげんさい えのきたけ ベーコン しお こしょう ガラ ほうれんそう もやし パプリカ ちゅうかドレッシング みしょうかん 11日: バームクーヘン 25日: チョコチップパン ぎゅうにゅう	ほしっこ にゅうさんきん いんりょう
12	土	かし むぎちゃ	しょうゆラーメン なまあげのちゅうかいだめ りんごかん		ドーナツパン ゼリー ぎゅうにゅう	ラーメン あぶら やきぶた チンゲンさい キャベツ もやし にんじん たら しお しょうゆ こまあぶら ねぎ ガラ なまあげ ぶたにく きくらげ にんにく しょうが オイスターソース さけ さとう でんぶん りんごかん ドーナツパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
15 28	火月	ミニチーズ クラッカー むぎちゃ	とうふのごもくにどん ちゅうかふうコンスープ	きりほしだいこんのサラダ はっこうにゅう	こめこの にんじんケキ ぎゅうにゅう	こめ とうふ ぶたにく にんじん たまねぎ しいたけ あぶら にんにく しお しょうゆ でんぶん こまあぶら きぬさや とりにく チンゲンさい コーンペースト ねぎ たまご ガラ きりほしだいこん いんげん ちゅうかドレッシング はっこうにゅう にんじんペースト こめこ さとう ベーキングパウダー とうにゅう ぎゅうにゅう	きなこせんべい ゼリー(オレンジ)
16 30	水	のむヨーグルト	キャロットしょうパン かぼちゃのポタージュ てりやきチキン	はくさいのようふうにびたし りんご	おにぎり (いりこなめし) むぎちゃ	にんじんパン たまねぎ かぼちゃペースト コーンペースト バター あぶら こむぎこ ぎゅうにゅう なまクリーム しお こしょう パセリ ガラ とりにく みりん しょうが しょうゆ はくさい ベーコン きぬさや にんじん しめじ さけ りんご こめ いりこなめし のり むぎちゃ	カップにくまん むぎちゃ
17 31	木	ゼリー (ピーチ)	わかめごはん キャベツとたまねぎのみそしる メルルーサのバターしょうゆやき	じゃがいものみそそばろに ようなしかん	ミルクきんとん ぎゅうにゅう	こめ わかめ キャベツ あぶらあげ たまねぎ みそ メルルーサ しょうゆ みりん バター じゃがいも にんじん ぶたにく あぶら グリンピース みそ さとう さけ でんぶん ようなしかん さつまいも しお ぎゅうにゅう なまクリーム パインアップル	はいがクッキー プリン
29	火	はっこうにゅう	きつねうどん とりのうめやき	のりあえ みかん	トマトリゾット	うどん とりにく あぶらあげ にんじん ねぎ ほうれんそう しょうゆ さとう みりん しお さけ ねりうめ あぶら だいこん パプリカ のり みかん こめ たまねぎ トマト ベーコン こしょう ガラ パセリ	フチスティック やさしいジュース
19	土	かし むぎちゃ	スパゲティボリタン かぶのとうにゅうスープ りんごかん		ウィンナーパン ゼリー ぎゅうにゅう	スパゲティ ハム たまねぎ にんじん ピーマン しめじ トマト しお こしょう バター こなチーズ かぶ とりにく あぶら とうにゅう でんぶん ガラ りんごかん ウィンナーパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
26	土	かし むぎちゃ	カレーうどん とうふのチャンプルー はくとうかん		ツナパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん ぶたにく かまぼこ ほうれんそう にんじん たまねぎ カレーこ しょうゆ しお みりん でんぶん とうふ しめじ もやし ベーコン しょうが さけ あぶら こしょう はくとうかん 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。

≪3歳以上児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	574Kcal	21.3g	13.6g
園の目標値	590Kcal	23.0g	16.0g
≪3歳未満児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	521Kcal	18.6g	11.7g
園の目標値	530Kcal	21.0g	14.0g

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。

<p><b>おせち料理</b></p> <p>お正月を迎えるための、華やかな料理です。それぞれの料理には、いろいろな願いが込められています。</p>	<p><b>お雑煮</b></p> <p>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。</p>	<p><b>七草がゆ (1月7日)</b></p> <p>栄養満点の「春の七草」を入れたおかゆです。ごちそうを食べて疲れた胃を休め、元気にしてくれます。</p>	<p><b>鏡開き (1月11日)</b></p> <p>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。</p>	<p><b>成人の日 (1月14日)</b></p> <p>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。</p>	<p><b>小正月 (1月15日)</b></p> <p>この日には、その年の豊作を願う行事や、お正月の餅りを焼く「どんど焼き」などが行われます。小豆がゆも食べられます。</p>
--	---	--	---	--	---