



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	月	せんべい むぎちゃ	とうふごもくにどん じゃがいもとわかめのみそしる	とうげう フッチンプリン	こめ とうふ になじん たまねぎ ししいだけ あぶら になんく しお しょうゆ でんぶん ごまあぶら いんげん じゃがいも あぶらあげ わかめ みそ こうはくゼリー とうげうフッチンプリン	ビスケット むぎちゃ	
5 19	火	ゼリー	むぎごはん ほうれんそうとうふのすましじる さかなのみそマヨネーズやき	きりほしだいこんのもの りんごかん きゅうにゅう	ジャムコッパ きゅうにゅう	こめ むぎ ほうれんそう はなふ とうふ しお しょうゆ からすかい マヨネーズ みそ きりほしだいこん やきちくわ になんく いんげん ししいだけ ごまあぶら さとう みりん りんごかん コッパパン いちごジャム きゅうにゅう	せんべい やさしいジュース
6 20	水	ぼうろ むぎちゃ	とうげうみそうどん いろどりやさいのたまごやき	はっこうにゅう 	きなこだんご きゅうにゅう	うどん とりになんく になんく はくさい あぶらあげ ねぎ あかみそ しょうゆ みりん とうげう はっこうにゅう いろどりやさいのたまごやき もちこめ こめ きなこ さとう きゅうにゅう	バターポテト むぎちゃ
7 21	木	チーズ りんごジュース	パンズパン(0~1歳はコッパパン) コーンポタージュ とりになんくのオーロラソースやき	ブロッコリーのサラダ みかん	7日 ななくさうそうすい あじつけこさかな 21日 トマトリゾット	パンズパン(0~1歳はコッパパン) たまねぎ コーンペースト バター あぶら こむぎこ きゅうにゅう なまクリーム しお こしょう ガラ さとう ハセリ とりになんく さけ トマトケチャップ マヨネーズ パプリカ ブロッコリー になんく いんげん キャベツ みかん 7日こめ ごまつな だいこん しょうゆ あじつけこさかな 21日ホールドマト ショルダーベーコン ガラ フレンチドレッシング	せんべい むぎちゃ
8 22	金	はっこうにゅう	ごはん にらととうふのみそしる さけのしおこうじやき	いんげんのごまあえ おうとうかん	メロンパン きゅうにゅう	こめ にら とうふ わかめ ねぎ みそ さけ しおこうじ いんげん さとう になんく はくさい しょうゆ ねりごま おうとうかん メロンパン きゅうにゅう	ヨーグルト
9	土	かし むぎちゃ	きつねうどん じゃがいもとツナのもの	りんごかん	ポテトパン きゅうにゅう	うどん やきちくわ あぶらあげ しょうゆ さとう さけ になんく ねぎ ほうれんそう しお みりん じゃがいも たまねぎ いんげん ツナ りんごかん ポテトパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
12 25	火月	のむヨーグルト	うめちりめんごはん ほうれんそうとうふのすましじる さかなのさんみやき	こうやどとうふのもの はくとうかん	シュガーパン きゅうにゅう	こめ うめちりめんごはん ほうれんそう とうふ しお しょうゆ メルルルサ みりん ごま あおのり しょうが あぶら になんく いんげん こうやどとうふ はくとうかん しょうパン さとう バター きゅうにゅう	せんべい むぎちゃ
13 27	水	せんべい むぎちゃ	マーブルしょくパン カラフルやさいスープ かじきのりんごソース	おからのポテサラふう ようなしかん	 わかめおにぎり むぎちゃ	マーブルしょくパン ショルダーベーコン じゃがいも たまねぎ になんく しお こしょう ガラ ブロッコリー かじき あぶら りんごピューレ すみりん しょうゆ さとう おから ツナ マヨネーズ ホールコーン ようなしかん こめ たきこみわかめ ごま やきのり むぎちゃ	ミネストローネ
14 28	木	ゼリー	ごはん もすくのスープ チンジャオロース	もやしナムル ヨーグルト	ワンタンスープ	こめ ねぎ もすく になんく とうふ しょうゆ でんぶん しお ガラ ぶたにく たけのこ ヒーマン たまねぎ になんく しょうが しょうゆ オイスターソース さけ さとう ほうれんそう もやし パプリカ ちゅうかドレッシング ヨーグルト ワンタン にら こしょう ごまあぶら	せんべい むぎちゃ
15 29	金	いちごとうげう	ハヤシライス えのきともやしのスープ	かぼちゃとさつまいものグラッセ ミルクプリン	ぶどうパン きゅうにゅう	こめ むぎ ぶたにく たまねぎ になんく しょうが になんく マッシュルーム あぶら しお こしょう ハヤシルウ グリーンピース ガラ えのきだけ もやし ショルダーベーコン しょうゆ かぼちゃ さつまいも バター ミルクプリン ぶどうパン きゅうにゅう さとう	ビスケット むぎちゃ
16	土	かし むぎちゃ	そぼろごはん いもこじる	みかんかん	クリームパン きゅうにゅう	こめ とりになんく しょうが さけ しょうゆ になんく しお とうふ あぶら こんにやく さといも だいこん ねぎ みそ みかんかん クリームパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
18 26	月火	ビスケット むぎちゃ	わかめごはん じゃがいもとあげのみそしる とりになんくのさっぱり	ブロッコリーのおかかマヨあえ みかん	さつまいも りんごのきんとん きゅうにゅう	こめ たきこみわかめ じゃがいも あぶらあげ わかめ みそ とりになんく しお す しょうゆ さとう しょうが だいこん ブロッコリー はくさい マヨネーズ いとけすり みかん さつまいも りんごかん バター しお レーズン シナモン きゅうにゅう さけ	せんべい いちごとうげう
23	土	かし むぎちゃ	ちゃんぽんめん だいこんとちくわのもの	おうとうかん	ココアパン きゅうにゅう	ラーメン ぶたにく になんく キャベツ ししいだけ もやし ねぎ しょうゆ しお ごまあぶら だいこん になんく やきちくわ さとう みりん おうとうかん ココアパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
30	土	かし むぎちゃ	スパゲティボリタン キャベツのスープ	はくとうかん	ツナパン きゅうにゅう	スパゲティ ボークハム たまねぎ になんく ビーマン しめじ トマトケチャップ トマトピューレ しお こしょう バター こなチーズ とりになんく キャベツ ガラ はくとうかん ツナパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ

* 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	580Kcal	21.2g	15.9g
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	535Kcal	19.8g	14.1g
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>おせち料理</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>お雑煮</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>七草がゆ</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>鏡開き</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>成人の日</p>  <p>二十歳になって、新しく大人の仲間入りした新成人を、祝い、励ます日です。</p>	<p>小正月</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「どんと焼き」などが行われます。小豆がゆも食べられます。</p>
---	--	--	---	--	--