



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 23	水月	ぶどうジュース	ベジタブルカレー	きりほしだいこんのサラダ アップルゼリー	うめちりめんおにぎり むぎぢゃ	こめ むぎ さつまいも ブロッコリー たまねぎ にんじん じゃがいも カレールウ トマトケチャップ ちゅうのうし あぶら ガラ はるさめ しいたけ ほうれんそう しょうゆ しお さけ きりほしだいこん いんげん ホールコーン マヨネーズ アップルゼリー うめちりめん のり むぎぢゃ	せんべい むぎぢゃ
5 19	木	チョコレート ムース	バターロール わかめスープ さかなのハーブやき	ブロッコリーのおかかマヨ おうとうかん	5日: ななくさそうすい むぎぢゃ 19日: ポテトやき ぎゅうにゅう	バターロール わかめ にんじん とうふ しょうゆ しお こま ガラ メルルサ こしょう パツル ローリエ パセリ にんにく オリーブオイル シラワン フックロー マヨネーズ しいたけずり おうとうかん 5日: こめ しらすほし だいこん かぶ ほうれんそう むぎぢゃ 19日: じゃがいも でんぶん あぶら きゃべつ あかみそ さとう みりん こま ぎゅうにゅう	ツナピラフ むぎぢゃ
6 20	金	せんべい むぎぢゃ	ごはん だいこんととうふのみそしる てりやきチキン	れんこんのきんぴら りんご	ミルクツイストパン ぎゅうにゅう	こめ だいこん とうふ わかめ ねぎ みそ とりくにく みりん しょうが しょうゆ あぶら にんじん れんこん しろだし いんげん さとう こま こまあぶら りんご ミルクツイストパン ぎゅうにゅう	ビスケット むぎぢゃ
7	土	かし むぎぢゃ	けんちんうどん ブロッコリーとコーンのソテー	ようなしかん	ツナパン ぎゅうにゅう	うどん ぶたにく あぶら ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ しょうゆ さとう さけ ブロッコリー ホールコーン たまねぎ バター しお こしょう ようなしかん ツナパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
10 24	火	のむヨーグルト	ごはん あおさじる さけのてりやき	ひじきのいために はくとうかん	くろごまトースト ぎゅうにゅう	こめ あおさ にんじん とうふ しょうゆ しお さけ みりん あぶら ひじき いんげん ささかまほこ さとう はくとうかん しょくパン くろごま バター ぎゅうにゅう	ミルクプリン
11 25	水	せんべい むぎぢゃ	パンズパン ポテトのカレーポタージュ ぶたにくのトマトに	ブロッコリーサラダ みかん	キンパふうおにぎり むぎぢゃ	パンズパン たまねぎ じゃがいも とりくにく あぶら マッシュルーム バター こむぎこ きゅうにゅう カレー こま マヨネーズ しお パセリ こしょう ガラ ぶたにく いんげん にんにく あらびき トマトケチャップ トマトピューレ さとう ハブリカ ブロッコリー にんじん きゃべつ マヨネーズ みかん こめ こまつな こまあぶら しょうゆ みりん こま のり むぎぢゃ	せんべい むぎぢゃ
12 26	木	ビスケット むぎぢゃ	わかめごはん たぬきじる さかなののマヨやき	あまからにくごぼう にゅうさんきんいりょう	タイピーエン	こめ たきこみわかめ こんやく にんじん だいこん とうふ ねぎ あかみそ かじき マヨネーズ たまねぎ あぶら ごぼう まいたけ ぶたにく あぶら さとう しょうゆ みりん にゅうさんきんいりょう はるさめ きゃべつ しお こしょう こまあぶら ちくわ ガラ	いちこのケーキ ぎゅうにゅう
13 27	金	やさいジュース	スタミナぶたにくとどん ベジタブルスープ	ポテトソテー りんご	メロンパン ぎゅうにゅう	こめ むぎ ぶたにく あぶら しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ もやし にら みそ しょうゆ さとう さけ こま きゃべつ しめじ しお こしょう ガラ じゃがいも ワインナー ホールコーン いんげん りんご メロンパン ぎゅうにゅう	ビスケット むぎぢゃ
14	土	かし むぎぢゃ	チャーハン きゃべつとしいたけのスープ	みかんかん	チョコぼうパン ぎゅうにゅう	こめ やきぶた こまあぶら ねぎ にんじん ピーマン しお こしょう しょうゆ あぶら ガラ ポークハム きゃべつ しいたけ みかんかん チョコぼうパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
16 30	月	せんべい むぎぢゃ	ごはん ワントンスープ ヤンニョムチキン	ほうれんそうのナムル はっこうにゅう	ジャムコッペ ぎゅうにゅう	こめ ワンタン にんじん だいこん いんげん ねぎ しょうゆ しお こしょう こまあぶら あぶら ガラ とりくにく にんにく しょうが ありん トマトケチャップ ほうれんそう ホールコーン ちゅうかドレッシング はっこうにゅう コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう	ビスケット むぎぢゃ
17 31	火	ビスケット むぎぢゃ	たんめん やきぶた	わかめサラダ みかん	きなこだんご むぎぢゃ	ラーメン ぶたにく もやし はくさい にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが にら しお しょうゆ こまあぶら ガラ マーメイド あぶら わかめ ホールコーン きゃべつ わらうドレッシング みかん こめ もちこめ きなこ さとう むぎぢゃ	せんべい むぎぢゃ
18	水	りんごジュース	きびごはん えのきとぶのすましじる カジキのあまからに	ごまびたし ヨーグルト	ばんのうねぎと じゃこのケーキ ぎゅうにゅう	こめ きび わかめ したらまふ にんじん しお えのきだけ しょうゆ がじき しょうが さけ ねぎ あぶら さとう みりん もやし こまつな こま ヨーグルト こむぎこ ベーキングパウダー たまご ばんのうねぎ ちりめんじゃこ しいたけずり ぎゅうにゅう	せんべい むぎぢゃ
21	土	かし むぎぢゃ	スパゲティーカレーソース はくさいスープ	おうとうかん	さつまいもパン ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブオイル あぶら ぶたにく にんじん たまねぎ にんにく トマトピューレ バター こむぎこ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ はくさい ポークハム しお こしょう しょうゆ ガラ おうとうかん さつまいもパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
28	土	かし むぎぢゃ	にしよそぼろごはん じゃがいもと あぶらあげのみそしる	みかんかん	コーンロールパン ぎゅうにゅう	こめ とりくにく しょうが さけ さとう しょうゆ しお にんじん こまつな とうふ あぶら みりん じゃがいも たまねぎ あぶらあげ みそ みかんかん コーンロールパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ

*材料の都合で、献立を変更することがあります。
*手作り補食は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	575Kcal	20.9g	16.9g
園の目標値	570Kcal	23.5g	15.8g
《3歳未満児》			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	519Kcal	18.2g	14.4g
園の目標値	510Kcal	21.0g	14.0g

おせち料理

お正月を迎えるための、華やかな料理です。それぞれの料理には、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、元気にしてくれます。

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こめられています。

成人の日
(1月9日)

18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。

