



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	土	かしむぎちや	ツナピラフ	みかん缶	メロンパン やさしいジュース	こめ ツナ バター たまねぎ いんげん しお ホールコーン こしょう しょうゆ あぶら マカロニ じゃがいも ブロッコリー にんじん ガラ みかんかん メロンパン やさいジュース	ゼリー むぎちや
6	月	りんごジュース	ごはん	きりほしだいこのにつけ	あおりのポテト ぎゅうにゅう	こめ とうふ わかめ たまねぎ からすかはい みそ さけ しょうゆ みりん あぶら ちくわ きりほしだいこの にんじん いんげん しみたけ こまあぶら さとう プッチンプリン じゃがいも しお しらすほし あおりの ギゅうにゅう	ビスケット むぎちや
7	火	せんべい むぎちや	コッペパン	ポークとキャベツのソテー	7日: ななくさそうすい むぎちや 21日: チャーハン むぎちや	コッペパン わかめ にんじん とうふ しょうゆ しお こま ガラ とりにく マーメレード にんにく しょうが あぶら きゃべつ たらふたにく こしょう みかん 7日: こめ だいこん ほうれんそう むぎちや 21日: やきそば ねぎ ピーマン こまあぶら	ヨーグルト
8	水	アップルゼリー	きびごはん	のりあえ	そぼろコッペ ぎゅうにゅう	こめ きび しらすたまふ にんじん えのきたけ しお しょうゆ かじき しょうが さけ しめじ なす さつまいも あぶら さとう ほうれんそう みりん だいこん のり ばなな まるばん とりにく きゃべつ ガラ こなチーズ こしょう ぎゅうにゅう	せんべい むぎちや
9	木	やさしいジュース	ごはん	ちゅうかふうサラダ	やきそば (0さいはうどん) ぎゅうにゅう	こめ コーンクリーム たまご あさつき しお にんじん しょうゆ ガラ こまあぶら でんぷん ぶたにく さけ す さとう しょうが パプリカ たまねぎ あぶら もやし こまつな ちゅうかドリンク オレンジ ラーメン (0さいはうどん) きゃべつ ちゅうかうソース たら ウスターソース こしょう ぎゅうにゅう	プリン
10	金	ビスケット むぎちや	チキンストロガノフライス	ポテトソテー	むしパン ぎゅうにゅう	こめ むぎ とりにく あぶら たまねぎ しお にんにく しょうが マッシュルーム こなチーズ こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ハヤシルウ ガラ ウィンナー はくさい しめじ じゃがいも ホールコーン グリンピース りんご むしパン ぎゅうにゅう	せんべい むぎちや
11	土	かしむぎちや	ほうとううどん	ようなしかん	さつまいもパン ぎゅうにゅう	うどん ぶたにく あぶら だいこん かぼちゃ にんじん こほう ねぎ しいたけ みそ みりん もやし たら ツナ しお しょうゆ こしょう こまあぶら ようなしかん さつまいもパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
14	火	いちごプリン	ごはん	じゃがいものとき	ツナトースト ぎゅうにゅう	こめ なまあげ ぶたにく あぶら もやし ねぎ にんじん しいたけ しょうゆ でんぷん かりん たまねぎ しょうが さけ さとう じゃがいも いとけずり いんげん みかん しょうパン ツナ マヨネーズ ぎゅうにゅう	せんべい むぎちや
15	水	ビスケット むぎちや	スパゲティミートソース (0さいはうどん)	レンコンサラダ	キンパふうおにぎり むぎちや	スパゲティ (0さいはうどん) あぶら オリーブオイル ぶたにく にんじん たまねぎ トマトピューレ にんにく バター こむぎこ さとう トマトケチャップ ホールマト しお ウスターソース しいたけ ほうれんそう かぶ こしょう ショルダーベーコン しょうゆ ガラ れんこん はくさい パプリカ ホールコーン こまドレッシング はなな こめ こまつな こまあぶら みりん こま のり むぎちや	ゼリー
16	木	ぶどうジュース	バターロール	かいそうマリネ	きりたんぼじる むぎちや	バターロール かぼちゃペースト ショルダーベーコン たまねぎ マッシュルーム バター あぶら こむぎこ しお ぎゅうにゅう なまクリーム こしょう ガラ とりにく みりん りんごピューレ しょうゆ さとう かいとうミックス にんじん パプリカ きゃべつ かんきつジュース あめヨーグルト きりたんぼ とりにく こほう はくさい あぶらあげ ねぎ さけ むぎちや	ビスケット むぎちや
17	金	せんべい むぎちや	ごはん	あまからにくごほう	あんぱん ぎゅうにゅう	こめ わかめ しらすたまふ だいこん しお しょうゆ にんじん さわら みそ みりん さとう しょうが あぶら こほう まいたけ ぶたにく たまねぎ りんご あんぱん ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちや
18	土	かしむぎちや	かしわめし	おうとうかん	ツナパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく こほう にんじん しいたけ あぶら さとう しお しょうゆ みりん だいこん さつまいも じゃがいも みそ おうとうかん ツナパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
25	土	かしむぎちや	あんかけラーメン (0さいはうどん)	はくとうかん	ポテトパン ぎゅうにゅう	ラーメン (0さいはうどん) とりにく あぶら きくらげ はくさい にんじん ねぎ ほうれんそう でんぷん しょうゆ しお みりん いんげん しめじ さとう こまあぶら はくとうかん ポテトパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
27	月	せんべい むぎちや	きびごはん	ブロッコリーのおかかマヨ	てづくりクッキー ぎゅうにゅう	こめ きび ワンタン にんじん もやし たら ねぎ きくらげ しょうゆ しお こしょう こまあぶら あぶら ガラ とりにく にんにく しょうが トマトケチャップ みりん ブロッコリー ホールコーン マヨネーズ いとけずり べにマドンナ こむぎこ ベーキングパウダー バター さとう ぎゅうにゅう	プリン

*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	574Kcal	22.1g	17.5g
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	516Kcal	19.3g	15.0g
園の目標値	510Kcal	21.0g	14.0g

<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」を入れたおかげです。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願いが込められています。</p>	<p>成人の日 (1月9日)</p> <p>18歳になって、新しく大人の仲間入りをした新成人を、祝う日です。</p>	<p>小正月</p> <p>その年の豊作を願行事や、お正月のりを焼く「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>
---	--	--	---	--	--