



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
5	月	せんべい むぎちゃ	トマトカレー	ミックスサラダ	レモンラスク	こめ むぎ とりにく やさいミックス じゃがいも たまねぎ あぶら カレールウ トマトケチャップ ホールトマト ガラ グリーンピース わかめ きりぼしだいこん にんじん ソフトチキン しょうゆ しお プロコリー パター こま だいす マヨネーズ にゅうさんきんいんりょう しょうパン さとう レモンかじゅう きゅうにゅう	せんべい むぎちゃ
6	火	やさいジュース	ごはん とうふと ほうれんそうのみそしる	ひじきのいためもの みかん	あおのりポテト	こめ とうふ ほうれんそう みそ たまねぎ す ぶたにく しょうが さけ ねぎ だいこん あぶら さとう みりん しょうゆ ひじき あぶらあげ いんげん にんじん しらすたき みかん じゃがいも あおのり しお きゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ
7	水	ビスケット むぎちゃ	バターロールパン	マセドリアンサラダ	7日ななくさふうそうすい 21日ちゅうかかゆ	バターロールパン にんじんペースト コーンペースト ガラ バター こむぎこ あぶら きゅうにゅう なまクリーム しお こしょう バセリ さけ レモンかじゅう にんにく さとう きゅうり にんにく きゃべつ ポークハム じゃがいも たまねぎ マヨネーズ ヨーグルト こめ こま だいこん 7日ななくさふうそうすい しらすほし しょうゆ 21日とりにく ちんげんさい こまあぶら	せんべい やさいジュース
8	木	せんべい むぎちゃ	とうにゅうみそうどん	こまつなと にんじんのおひたし	だしこんぶおむすび	うどん とりにく にんじん はくさい あぶらあげ ねぎ あかみそ しょうゆ みりん とうにゅう しょうが さけ さとう あぶら こまつな もやし いとけすり パナナ こめ こんぶ す こまのり むぎちゃ	ビスケット むぎちゃ
9	金	せんべい むぎちゃ	ごはん	がめに	ジャムパン	こめ わかめ とうふ えのきだけ しお しょうゆ からすかれい しょうが あぶら さとう あおのり なまあげ にんじん しいたけ ごぼう こんにゃく いんげん みりん りんご ジャムパン きゅうにゅう	ヨーグルト
10	土	むてんかかし むぎちゃ	スパゲティミートソース	みかん	ピザパン	スパゲティ パター あぶら ぶたにく にんにく トマトケチャップ トマトピューレ でんぷん ウスターソース とりにく きゃべつ ねぎ しお にんじん たまねぎ こしょう ガラ みかん ピザパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
13	火	ぎゅうにゅう	ごはん	かいそうのちゅうかあえ	パンブキンクリーム	こめ とりにく ちんげんさい コーンペースト ねぎ しお しょうゆ でんぷん ガラ にんにく しょうが こしょう トマトケチャップ こまあぶら あぶら みりん だいこん にんじん ほうれんそう かいそうミックス パナナ ちゅうかドレッシング コップパン かぼちゃペースト さとう バター きなこ きゅうにゅう	せんべい むぎちゃ
14	水	せんべい むぎちゃ	しおこんぶごはん	くるまふとやさいのもの	しろいんげんの スープパスタ	こめ しおこんぶ しょうゆ きりみ あぶらあげ みそ ほうれんそう たまねぎ かじき あぶら しょうが す しお さけ さとう くるまふ だいこん にんじん ごぼう こまあぶら りんご しろいんげんペースト こま とりにく パター マカロニ なまクリーム ガラ こしょう きゅうにゅう むぎちゃ	ビスケット ぎゅうにゅう
15	木	ビスケット むぎちゃ	マーブルしょうパン	ブロッコリーサラダ	いもぼた	マーブルしょうパン ほうれんそう じゃがいも たまねぎ ウインナー パター きゅうにゅう こむぎこ なまクリーム しお こしょう ガラ とりにく マヨネーズ しょうゆ あぶら コップパスタ ブロッコリー パプリカ きゃべつ にんじん フレンチドレッシング はっこうにゅう こめ もちこめ さつまいも きなこ さとう きゅうにゅう	せんべい むぎちゃ
16	金	せんべい むぎちゃ	むぎごはん	おからのポテサラふう	アップルパン	こめ むぎ こんにゃく にんじん だいこん しお ごぼう とうふ さといも ねぎ しょうゆ みりん さくら あぶら レモンかじゅう さとう はくさい おから たまねぎ ホールコーン マヨネーズ ツナ みかん アップルパン きゅうにゅう	ミルクプリン
17	土	むてんかかし むぎちゃ	クリームかけピラフ	パナナ	シュガートースト	こめ とりにく カレーこ あぶら たまねぎ しお にんじん きゅうにゅう でんぷん なまクリーム バター バセリ ウインナー きゃべつ じゃがいも こしょう ガラ パナナ シュガートースト きゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
19	月	せんべい むぎちゃ	トマトカレー	ミックスサラダ	メロンパンふうトースト	こめ むぎ とりにく にんじん なす じゃがいも たまねぎ あぶら カレールウ トマトケチャップ ホールトマト ガラ きゃべつ グリーンピース わかめ きりぼしだいこん にんじん ソフトチキン しょうゆ しお プロコリー す こま だいす マヨネーズ にゅうさんきんいんりょう パター しょうパン さとう こむぎこ きゅうにゅう	せんべい むぎちゃ
24	土	むてんかかし むぎちゃ	たんめん ツナポテト	おうとうかん (山形産)	コーンロールパン	ラーメン やきぶた ねぎ はくさい にんじん きくらげ にんにく しょうが こまあぶら にら しお ガラ じゃがいも ツナ たまねぎ あぶら こしょう おうとうかん コーンロールパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
27	火	とうにゅう フッチンプリン	カオマンガイ	だいこんのソムタム	おかずケーキ のむヨーグルト	こめ むぎ とりにく ねぎ にんにく しょうが あぶら ちんげんさい オイスターソース しお こしょう さとう さけ みそ こまあぶら ガラ す きゃべつ たまねぎ ウインナー にんじん バセリ カレーこ だいこん パプリカ かんきつドレッシング はるさめ マーコット パター ホットケーキミックス きゅうにゅう ポークハム ダイスチーズ のむヨーグルト	せんべい むぎちゃ
31	土	むてんかかし むぎちゃ	ごぼとんとん	ヨーグルト	ぶどうパン	こめ ぶたにく ごぼう あぶら たまねぎ さけ こまつな しょうゆ さとう でんぷん こまあぶら みりん とりにく にんじん しいたけ はくさい ねぎ しお ヨーグルト ぶどうパン 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。

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	588Kcal	22.6g	17.3g
園の目標値	550Kcal	22.5g	15.2g

《3歳未満児》	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	549Kcal	20.2g	15.6g
園の目標値	500Kcal	20.5g	13.9g

**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めです。作り方や味など地域ごとに、特徴があります。

**七草がゆ**



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。

**鏡開き**



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。

**成人の日 (1月12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う日

**小正月 (1月15日)**



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。

★がめ煮=福岡県の筑前煮のような煮物です。

★ マセドリアンサラダはフランスのサイコロサラダです  
★ カオマンガイはタイのチキンライスです