

日付	曜	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			エネルギー塩分 ( )は未満児
					（◎は10時おやつ ○は午後おやつ）			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4	火	麦茶 ビスケット	ご飯、さんまのおかか煮、ごぼうサラダ、麩と青菜の味噌汁、みかん	牛乳・ミルク 原宿ドッグ	マヨネーズ、砂糖、小麦粉、ふ	○牛乳、○脱脂粉乳、さんま	みかん、きゅうり、ごぼう、にんじん、コーン、こまつな	571(2.1) 509(1.9)
5	水	麦茶 せんべい	食パン、若鶏のごま照り焼き、ビーンズサラダ、トマトスープ、オレンジ	牛乳・ミルク ビスコ	油、砂糖、片栗粉、食パン	○牛乳、○脱脂粉乳、大豆、ミックス豆、ハム、鶏肉	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ミニトマト、きゅうり、コーン	534(2.3) 459(2.1)
6	木	麦茶 やさしいパン	ご飯、焼き魚、筑前煮、栗きんとん、すまし汁、みかん	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、砂糖、油、さつまいも、栗、パン	○牛乳、ぎんざけ、鶏もも肉、かまぼこ、○脱脂粉乳、小豆	みかん、れんこん、ほうれんそう、にんじん、板こんにやく、たけのこ、ごぼう、いんげん	629(2.6) 561(2.3)
7	金	麦茶 バナナ	七草がゆ、二色巻き、ブロッコリーの酢醤油和え、豆の甘煮、もやしとわかめの味噌汁、グレープフルーツ (七草メニュー)	ヨーグルト 小魚アーモンド	米、砂糖、うずら豆	○ヨーグルト、鶏むね肉、米みそ、かつお節、小イワシ	ブロッコリー、グレープフルーツ、もやし、だいこん、かぶ、にんじん、いんげん、なずな、こまつな、葉だいこん、せり、◎バナナ、カットわかめ、アーモンド	491(2.4) 474(1.8)
8	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・きゅうり)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ、	牛乳、卵	バナナ、きゅうり、いちごジャム	521(1.4) 471(1.3)
11	火	麦茶 プチダンゴ	ハヤシライス、かわり冷奴、りんご	牛乳・ミルク せんべい	米、油、砂糖	○牛乳、充てん豆腐、◎プチダンゴ、牛肉、しらす干し、○脱脂粉乳	りんご、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム缶、トマトピューレ、グリーンピース、にんにく、カットわかめ	510(2.5) 429(2.2)
12	水	麦茶 クラッカー	鶏ちゃんごうどん、ニラまんじゅう、オレンジ	麦茶 おしるこ	○白玉粉、○砂糖、うどん	○あずき、鶏もも肉、米みそ、油揚げ、ちくわ	はくさい、だいこん、板こんにやく、ねぎ、にんじん、しいたけ、ごま、にんにく、しょうが、ニラ	572(2.3) 503(1.3)
13	木	麦茶 スティック大根	食パン、じゃがいもとソーセージのトマト煮、ツナサラダ、ベーコンスープ、みかん	牛乳・ミルク りんごのケーキ	○ホットケーキ粉、じゃがいも、◎砂糖	○牛乳、ウインナーソーセージ、ツナ油漬、ベーコン、○脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、◎だいこん、キャベツ、○りんご、ブロッコリー、ホールトマト、にんじん、コーン、きゅうり、マッシュルーム	590(2.7) 466(1.8)
14	金	麦茶 さといもボール	ご飯、さばのみそ煮、ひじきとハムのソテー、まゆ玉汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク バナナ	米、上新粉、砂糖、油、ごま油、◎さといも	○牛乳、さば、かまぼこ、ハム、○脱脂粉乳	○バナナ、グレープフルーツ、もやし、にんじん、だいこん、ほうれんそう、さやえんどう、ひじき、しょうが、ごま	619(2.7) 579(2.5)
15	土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	596(2.0) 550(1.7)
17	月	麦茶 たまごボーロ	ご飯、ニラ納豆、三色おかか和え、豚汁、オレンジ	ジョア 米粉のカップケーキ	米、さといも、油	挽きわり納豆、鶏ひき肉、豚肉、米みそ、いわし、かつお節	オレンジ、もやし、ほうれんそう、にら、板こんにやく、ねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう	496(1.4) 452(1.2)
18	火	麦茶 甘食	インディアンスパゲティ、じゃこサラダ、コンソメスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク おむすび	スパゲティ、○米、油、砂糖、乾パン、ごま油	○牛乳、ベーコン、ウインナーソーセージ、いわし、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、ピーマン、にんにく、○焼きのり	667(2.9) 595(2.6)
19	水	麦茶 ビスケット	ご飯、さんまの蒲焼き、厚揚げと青菜のサラダ、玉ねぎとわかめのみそ汁、オレンジ	牛乳・ミルク 麩のラスク	米、マヨネーズ、○グラニュー糖、○焼ふ	○牛乳、生揚げ、米みそ、ベーコン、いわし、○脱脂粉乳、さんま	だいこん、オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、にんじん、ごま、カットワカメ	622(2.5) 535(2.2)
20	木	麦茶 ビスコ	食パン、いちごジャム、ハンバーグ、ポテトサラダ、ABCスープ、アセロラゼリー (お誕生会メニュー)	牛乳・ミルク ケーキ	じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、食パン	○牛乳、ウインナーソーセージ、ハム、○脱脂粉乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、いちごジャム、にんじん、アセロラ果汁	623(2.5) 516(2.3)
21	金	麦茶 みかんヨーグルト	ご飯、マグロの五色揚げ、ぼんさんすう、豆腐となめこの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク ビスケット	片栗粉、米、さつまいも、砂糖、はるさめ、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、かじき、大豆、米みそ、ハム、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト	オレンジ、もやし、にんじん、きゅうり、グリーンピース、なめこ、◎みかん缶	725(2.4) 640(2.1)
22	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(きゅうり・ツナ)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、ツナ油漬缶	バナナ、きゅうり、いちごジャム	541(1.5) 496(1.3)
24	月	麦茶 ミルクパン	ご飯、人参たらこ、高野豆腐の煮物、きのこ汁、オレンジ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	米、油、砂糖、◎ミルクパン	○牛乳、たらこ、豚肉、凍り豆腐、米みそ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、板こんにやく、えのきたけ、たけのこ、さやえんどう、干しいたけ	533(2.0) 504(1.9)
25	火	麦茶 せんべい	食パン、キャベツメンチカツ、かみかみサラダ、カブのクリームスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 蒸かし芋	○さつまいも、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、食パン	○牛乳、鶏もも肉、いか、○脱脂粉乳、豚挽き	グレープフルーツ、かぶ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、かぶ、ごま、キャベツ	606(2.5) 535(2.2)
26	水	麦茶 スティック人参	ご飯、鯖の西京焼き、ひじきとささみのゴマみそ和え、ほうれん草と麩の味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク みたらし団子	米、焼ふ、砂糖、○片栗粉、ごま油	○牛乳、さば、大豆水煮、鶏ささ身、米みそ、いんげんまめ、○脱脂粉乳	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、板こんにやく、ひじき、ごま、◎にんじん	570(2.4) 462(2.2)
27	木	麦茶 りんごゼリー	醤油ラーメン、焼豚、やくみ、餃子、グレープフルーツ	牛乳・ミルク じゃこトースト	中華めん、○食パン、油、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚肉、○しらす干し、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、カットワカメ、コーン、○あおのり、りんご果汁	684(2.8) 519(2.4)
28	金	麦茶 チーズ、クラッカー	ご飯、油淋鶏、三色ごま和え、白菜とわかめの味噌汁、オレンジ	野菜ジュース せんべい	米、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉、米みそ、◎プロセスチーズ	はくさい、オレンジ、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	516(2.8) 510(2.3)
29	土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	596(2.0) 550(1.7)
31	月	麦茶 せんべい	ご飯、マーボー豆腐、ほうれんそうともやしのナムル、大根と油揚げの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 蒸しパン	米、○ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、○チーズ、油揚げ、○脱脂粉乳	だいこん、ほうれんそう、グレープフルーツ、もやし、ねぎ、たまねぎ、にんじん、にら、ごま、焼きのり、しょうが、にんにく	554(2.7) 477(2.5)
※献立は都合により変わることがあります。								月平均 590(2.3) 520(2.1)

## 1月の食事だより

明けましておめでとうございます。

1月、「睦月」と言われ、天も地も人々もゆっくり和み、仲睦まじく過ごす月と言われています。ご家庭で新年を迎えられた喜びを分かち合いながら、新しい気持ちで1年をスタートしましょう！

伝統的な行事を大切にし、食文化も見直しましょう。

- ・七草がゆ…1月7日は無病息災を願う7種類の野菜の入ったお粥を食べます。お正月のごちそうで負担のかかった胃腸も守ります。
- ・鏡開き…1月11日は、お正月にお供えしていた鏡餅を下げ、お雑煮やお汁粉にいただきます。  
(12日の3時のおやつはお汁粉です。)
- ・小正月…1月15日は、五穀豊穡を祈る行事が行われます。  
(園では、13日にまゆ玉づくりが行われ、小さく丸めたまゆ玉を木の枝に飾ります。また、14日にはまゆ玉汁にいただきます。)

