



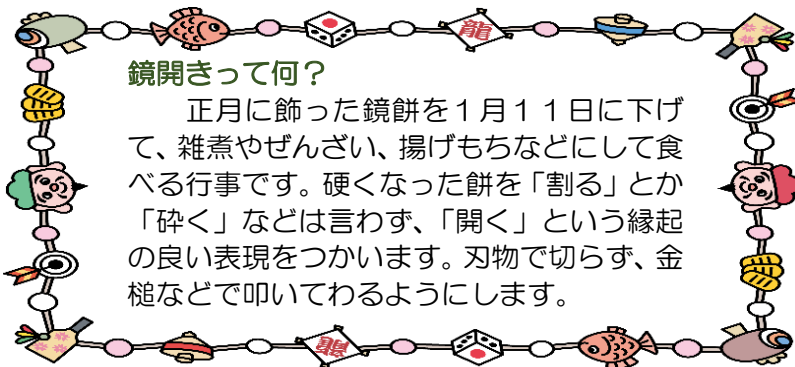
日	曜日	献立名			献立材料名		
		10時おやつ	昼食	15時おやつ	血や肉をつくる	力や体温となる	からだの調子をよくする
4日・5日 お弁当持参（登園希望者のみ）							
6	木	牛乳 せんべい	肉うどん カラフルサラダ ソーセージ いりこ パイン缶	ホットミルク ごまドーナツ	牛肉 ソーセージ 脱脂粉乳	うどん麺 油 てんぷら粉 米	玉ねぎ ねぎ コーン ブロッコリー 人参 カリフラワー パイン缶
7	金	りんごジュース	七草粥 七草がゆ 焼きししゃも 筑前煮 レタス パナナ	牛乳 焼き芋	ししゃも 白身魚 鶏肉 うずら卵 丸天 牛乳	米 こんにゃく 里芋 さつまいも	大根 人参 ごぼう かぶ みつば 白菜 だけのこ レンコン レタス パナナ
8	土	牛乳	ワカメ入り卵焼き じゃが芋のみそ汁 ちくわ 果物	牛乳 せんべい	卵 かにかま ちくわ 牛乳	じゃが芋 米	わかめ 玉ねぎ ねぎ パイン缶
11	火	ミルクココア	鮭の塩焼き かき玉汁 きんぴらごぼう レタス パイン缶	鏡開き ぜんざい	鮭 卵 ちくわ 小豆	こんにゃく 団子の粉 米	玉ねぎ 人参 みつば ごぼう レタス パイン缶
12	水	牛乳 パン	ちゃんぽん 焼きぎょうざ きゅうり いりこ りんご	きな粉ミルク もちもちチーズ	えび いか 豚肉 かまぼこ きな粉 脱脂粉乳 チーズ	中華麺 ぎょうざの皮 団子の粉 米	玉ねぎ しいたけ ねぎ もやし 人参 キャベツ にら きゅうり りんご
13	木	ホットミルク	麻婆豆腐 春雨サラダ トマト バナナヨーグルト	ミルクココア せんべい	豚ひき肉 豆腐 かにかま 脱脂粉乳 ヨーグルト	片栗粉 ごま油 緑豆はるさめ 米	しょうが 玉ねぎ ねぎ しいたけ 人参 トマト きゅうり パナナ
14	金	ぶどうジュース	誕生会 サンドイッチ りんごゼリー コーンポタージュ フライドポテト	牛乳 ロールケーキ	卵 ハム チーズ 牛乳 生クリーム	パン じゃが芋 薄力粉 米	きゅうり レタス トマト コーン パセリ
15	土	牛乳	かぼちゃコロッケ ミネストローネ レタス 果物	牛乳 せんべい	豚ひき肉 卵 ベーコン 牛乳	薄力粉 パン粉 マカロニ パン	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ トマト缶 レタス みかん
17	月	お茶 ポーロ	カレーライス マカロニサラダ ゆで卵 黄桃缶 牛乳	牛乳 大豆といりこの揚げ煮	鶏肉 牛乳 ハム 卵 大豆	じゃが芋 マカロニ 米	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ もも缶
18	火	きな粉ミルク	魚のみそ焼き 和風スープ 大豆入りひじき煮 レタス みかん缶	牛乳 ピザトースト	白身魚 大豆 丸天 牛乳 チーズ ベーコン	こんにゃく パン 米	えのき しそ 人参 玉ねぎ しいたけ わかめ ひじき レタス いんげん みかん缶
19	水	牛乳 パン	ミートスパゲティ パンプキンスープ ブロッコリー チーズ パナナ	ホットミルク 昆布 クッキー	豚ひき肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳	マカロニ バター パン 米	人参 玉ねぎ いたけ トマト かぼちゃ パセリ ブロッコリー バナナ 昆布
20	木	ホットミルク	すき焼き風煮 人参サラダ いりこ サラダ菜 オレンジ	牛乳 のり塩ポテト	牛肉 焼き豆腐 牛乳	したらき じゃが芋 米	白菜 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ パセリ サラダな ネーブル 青のり
21	金	牛乳 サブシ	白身魚のフライ たまごスープ 根菜のきんぴら 梅納豆 パイン缶	フルーツヨーグルト	白身魚 卵 納豆 ヨーグルト	薄力粉 パン粉 米	玉ねぎ 人参 えのき ねぎ ごくらげ かぼちゃ りんご パイン缶 みかん缶 もも缶
22	土	牛乳	ミルクスープ オープンオムレツ ほうれん草のソテー 果物	豆乳 せんべい	ウインナー 卵 ベーコン 豆乳	バター じゃが芋 パン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ピーマン ほうれん草 コーン みかん缶
24	月	ヤクルト	親子丼 れんこんサラダ トマト パイン缶	きな粉ミルク バナナ	鶏肉 卵 ハム 脱脂粉乳 きな粉	米	玉ねぎ しいたけ 人参 レンコン コーン トマト きゅうり パイン缶 パナナ
25	火	野菜ジュース	魚のごま焼き 卵豆腐のすまし汁 肉じゃが みかん缶	牛乳 ジャムパン	あじ たまご豆腐 豚肉 牛乳	したらき パン じゃが芋 米	しょうが 玉ねぎ えのき みつば わかめ 人参 いんげん みかん缶
26	水	牛乳 パン	ラーメン かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリー りんご	ミルクココア ごま団子	焼豚 鶏ひき肉 脱脂粉乳 小豆	中華麺 団子の粉 米	もやし わかめ ねぎ 玉ねぎ きくらげ かぼちゃ りんご グリーンピース ブロッコリー
27	木	牛乳 クッキー	豆腐の中華あんかけ ワカメスープ いりこ サラダ菜 のり納豆 ヨーグルト	ホットミルク アーモンドケーキ	豚ひき肉 豆腐 納豆 ヨーグルト 脱脂粉乳 卵	薄力粉 バター 米	人参 もやし 玉ねぎ ねぎ しいたけ きくらげ わかめ えのき みつば サラダな のり
28	金	きな粉ミルク せんべい	魚の竜田揚げ 大根のみそ汁 パンプキンサラダ プチトマト 黄桃缶	お茶 おにぎり	あじ 油揚げ ハム	片栗粉 調合油 米	しょうが 大根 しめじ 玉ねぎ ねぎ 人参 きゅうり かぼちゃ トマト もも缶 わかめ
29	土	牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き 鶏ごぼう汁 イカとワカメの酢の物 果物	豆乳 サブシ	ちくわ 鶏肉 イカ かつお節 豆乳	はるさめ 米	パセリ しいたけ ごぼう 大根 人参 ねぎ 玉ねぎ わかめ きゅうり みかん
31	月	牛乳	中華丼 豆サラダ いりこ りんご	ホットミルク クッキー	豚肉 うずら卵 えび いか 大豆 脱脂粉乳	さつまいも 米	きくらげ だけのこ しいたけ チンゲンサイ 白菜 しょうが 人参 コーン きゅうり りんご

は手作りのおやつです。

春の七草

1月7日に食べる七草がゆ。これらの野菜には胃腸の調子を整え消化促進、風邪予防といった効果があります。園では7日の給食に子ども達へ提供します。食べる前には、一緒に七草に触れ、それぞれの名前や食べる意味を伝えたいと思います。

- せり…熱を下げる、胃を丈夫にする、腸を整えるなど、様々な効果がある。
- なずな…毒を取り除く作用、止血、胃腸障害やむくみにも効果がある。
- ごぎょう…たんや咳に効果があり、のどの痛みもやわらげる。
- はこべら…腹痛や胃炎に効果がある。
- ほとけのざ…胃を健康にし、食欲増進、歯痛にも効果がある。
- すすな…胃腸を整え、消化を促進。
- すすしろ…風邪予防や美肌効果に優れている。



鏡開きって何？

正月に飾った鏡餅を1月11日に下げて、雑煮やぜんざい、揚げもちなどにして食べる行事です。硬くなった餅を「割る」とか「砕く」などは言わず、「開く」という縁起の良い表現をつかいます。刃物で切らず、金槌などで叩いてわるようにします。

【行事食】

- ★ 7日 七草粥
- ★ 14日 誕生会

※この日は、黄組、桃組、赤組のご飯はいりません。