

日	曜	午前のおやつ	献立名	午後のおやつ	材 料 名			エネルギー 幼児 (kcal)	補食
					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	木	チーズ	ツナカレー 切り干し大根のサラダ すまし汁 パン缶	ピーチゼリー せんべい 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター サラダ油 麩	牛乳 ツナ	ピーチジュース 寒天 パイナップル 玉葱 人参 キャベツ りんご コーン ワカメ 切り干し大根	625 kcal	青菜おにぎり 味噌汁
5	金	せんべい 飲むヨーグルト	米飯 鶏肉のキャップ焼き ジャーマンポテト ワカメスープ みかん缶	イチゴジャムスコーン 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター オリーブ油	牛乳 鶏もも ベーコン	みかん 玉葱 キャベツ いちごジャム 人参 ワカメ	585 kcal	ごましお おにぎり すまし汁
20	土	せんべい 飲むヨーグルト	豚丼 味噌汁 みかん	ビスケット 牛乳	米 じゃが芋 砂糖	牛乳 豚肉 米みそ	みかん 玉葱 キャベツ 人参 生姜	560 kcal	
22	月	ビスケット 牛乳	米飯 鶏肉のカレーマヨ焼き コールスローサラダ 味噌汁 みかん	お好み焼き 牛乳	米 小麦粉 マヨネーズ サラダ油 砂糖 やまいも	牛乳 鶏もも 卵 米みそ 豚肉 干しえび	みかん キャベツ 小松菜 人参 コーン えのき	590 kcal	わかめおにぎり 味噌汁
9	火	チーズ	米飯 サバのみそ焼き 筑前煮 すまし汁 りんご	あけぼのケーキ 牛乳	米 ホットケーキミックス 里芋 砂糖 バター 麩 サラダ油	牛乳 さば 鶏もも 卵 米みそ	りんご れんこん 人参 ほうれん草 人参 いんげん ごぼう	604 kcal	チャーハン 野菜スープ
23	火	チーズ	米飯 サバのみそ焼き 筑前煮 すまし汁 りんご	誕生日ケーキ 牛乳	米 ホットケーキミックス 里芋 砂糖 バター 麩 サラダ油	牛乳 さば 鶏もも 生クリーム 卵 米みそ	りんご れんこん みかん キウイ ほうれん草 人参 いんげん ごぼう	675 kcal	チャーハン 野菜スープ
10	水	せんべい 牛乳	食パン マカロニグラタン 野菜スープ バナナ	青菜おにぎり 麦茶	食パン 米 じゃが芋 マカロニ 小麦粉 バター サラダ油 パン粉	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ	バナナ 玉葱 ブロッコリー キャベツ エリンギ 人参	564 kcal	焼うどん 味噌汁
11	木	チーズ	親子丼 田作り 味噌汁 りんご	メープルクッキー 牛乳	米 小麦粉 メープルシロップ バター 砂糖 サラダ油 ごま	牛乳 鶏肉 卵 だいす 豆腐 米みそ いわし グリーンピース	りんご 玉葱 ほうれん草	590 kcal	サンドイッチ 野菜スープ
12	金	せんべい 飲むヨーグルト	きつねうどん 栗きんとん バナナ	豆腐ドーナツ 牛乳	うどん さつまいも ホットケーキミックス 栗 砂糖 サラダ油	牛乳 油揚げ 豆腐	バナナ 人参 玉葱 ほうれん草	635 kcal	しらすおにぎり 味噌汁
13	土	せんべい 飲むヨーグルト	チャーハン 味噌汁 りんご	ビスケット 牛乳	米 じゃが芋 サラダ 油	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ	りんご 玉葱 人参 ピーマン キャベツ ワカメ	521 kcal	
15	月	ビスケット 牛乳	米飯 豆腐ハンバーグ 小松菜とコーンのソテー ミネストローネ みかん	麩ラスク 牛乳	米 じゃが芋 麩 バター パン粉 砂糖 オリーブ油 サラダ油	牛乳 豆腐 豚挽肉 鶏挽肉 ベーコン	みかん 玉葱 小松菜 人参 ホールトマト コーン	570 kcal	しょうゆ おにぎり 味噌汁
16	火	チーズ	米飯 かれいの煮つけ もやしのサラダ 味噌汁 りんご	ごまあんまん 牛乳	米 小麦粉 ねりごま 砂糖 サラダ油 ごま油	牛乳 かれい あんこ 米みそ 油揚げ	りんご もやし 大根 人参 胡瓜 ねぎ 生姜	567 kcal	おかかおにぎり すまし汁
17	水	せんべい 牛乳	米飯 豚肉のアップルソース ブロッコリーのマヨネーズ和え 味噌汁 バナナ	マカロニきな粉 牛乳	米 マカロニ 砂糖 マヨネーズ	牛乳 豚肉 きな粉 米みそ 油揚げ	バナナ ブロッコリー りんご えのき 人参 ねぎ	611 kcal	鮭おにぎり 味噌汁

- ★黄色い文字は卵を使用しています。青色文字は乳製品を使用しています。
- ★材料仕入れの都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★アレルギーのあるお子様につきましては、メニューをアレンジしておだししています。
- ★23日はお誕生会で午後のおやつは誕生日ケーキです。
- ★マヨネーズ、ハム、ベーコン、ウインナーは卵不使用のものを使っています。

今月の平均給与栄養量(※表示は普通食のこどもの数値です。アレルギー食材を除いた数値ではありません。)										
	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
幼児	588	21.7	17.8	265	1.9	163	0.32	0.41	26	1.9
乳児	516	19.2	15.4	264	1.6	143	0.26	0.36	20	1.7

**給食室より**

あけましておめでとうございます。  
1月は寒さも厳しく、  
体調も崩しやすい月です。  
年末年始で乱れてしまった生活リズムを  
少しずつ調えるためにも、  
あたたかい朝ご飯をしっかりと食べて元気に  
過ごせるようにしていきましょう！  
今年も、子どもたちに安全でおいしい  
給食を作っていきたいと思います。  
どうぞよろしくお祈りします。

**春の七草**

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

**おせち料理って？**

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんな食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。