

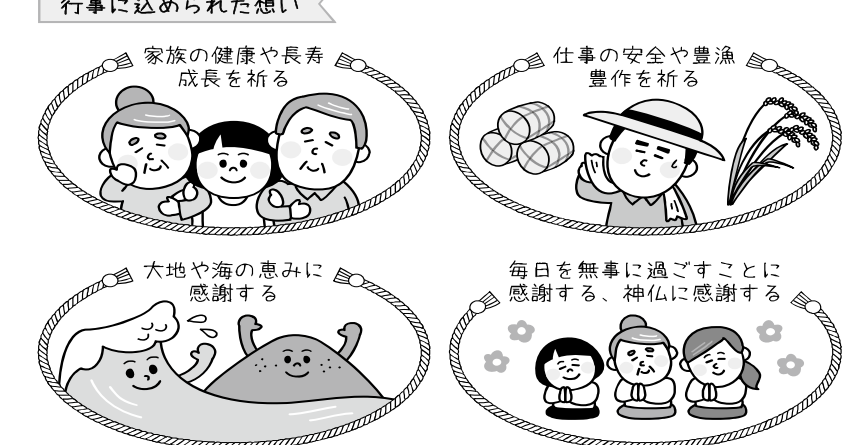
日	曜	午前おやつ	献立名	午後おやつ	材料名			エネルギー (kcal)	間食
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
06	月	2歳 牛乳 0.1歳 せんべい 牛乳	ポークカレー 米粉マカロニサラダ 味噌汁 6日) みかん缶 20日) みかん	マシュマロサンド 牛乳	米 クラッカー じゃが芋 米粉 マシュマロ 米粉マカロニ マヨネーズ 油	牛乳 豚肉 ツナ缶 米みそ	玉葱 みかん 人参 りんご コーン えだまめ 切り干し大根 ワカメ	651	おにぎり
07	火	2歳 飲むヨーグルト 0.1歳 チーズ	米飯 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁 りんご	きな粉クッキー 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 三温糖 バター 片栗粉 油	牛乳 鶏肉 米みそ 豆乳 高野豆腐 きな粉	りんご 人参 玉葱 エリンギ 切り干し大根 いんげん 生姜 ワカメ	533	おにぎり
08	水	2歳 牛乳 0.1歳 せんべい 牛乳	米飯 鮭フライ コールスロー 味噌汁 バナナ	あんまん 牛乳	米 小麦粉 パン粉 米粉 油 三温糖 マヨネーズ ごま油	牛乳 鮭 あんこ 豆腐 米みそ	バナナ キャベツ 玉葱 小松菜 人参 コーン 切り干し大根	605	おにぎり
09	木	2歳 牛乳 0.1歳 チーズ	ピピンパ丼 みかんヨーグルト わかめスープ	芋ようかん ぱりんこ 牛乳	米 さつまいも 三温糖 ごま油 油	牛乳 ヨーグルト 豚挽肉	もやし みかん ほうれん草 玉葱 人参 コーン えのき 生姜 寒天 ワカメ	625	おにぎり
10	金	2歳 飲むヨーグルト 0.1歳 せんべい 飲むヨーグルト	米飯 鶏肉のケチャップ焼き キャベツソテー かぶのスープ りんご	10日) 麩ラスク 牛乳 24日) 誕生日ケーキ 牛乳	米 麩 バター グラニュー糖 三温糖 油 24日) 小麦粉	牛乳 鶏肉 24日) 生クリーム	りんご キャベツ かぶ 人参 玉葱 コーン 24日) みかん缶	10日) 483 24日) 585	おにぎり
11	土	0.1,2歳 せんべい 飲むヨーグルト	豚丼 具沢山味噌汁 オレンジ	ヨーグルト ぱりんこ 麦茶	米 じゃが芋 三温糖	ヨーグルト 豚肉 豆腐 米みそ	玉葱 オレンジ 小松菜 人参 生姜	475	/
14	火	2歳 飲むヨーグルト 0.1歳 チーズ	肉うどん じゃが芋の青のり和え みかん	ツナ昆布おにぎり 牛乳	うどん 米 じゃが芋 三温糖 油	牛乳 豚肉 ツナ缶	みかん 玉葱 ほうれん草 人参 しおこんぶ 青のり	559	おにぎり
15	水	2歳 牛乳 0.1歳 せんべい 牛乳	米飯 鶏レバーの甘辛煮 キャベツの納豆和え 味噌汁 バナナ	ブレンドーナツ 牛乳	米 片栗粉 ホットケーキミックス 油 粉糖 三温糖	牛乳 とりレバー 豆腐 納豆 米みそ	バナナ 玉葱 キャベツ もやし 小松菜 人参 切り干し大根 生姜	591	おにぎり
16	木	2歳 牛乳 0.1歳 チーズ	米飯 かれのバターしょうゆ焼き ブロッコリーソテー 豆腐スープ みかん	ごまおこし 牛乳	米 マシュマロ バター ごま オリーブ油 コーンフレーク	牛乳 かれい 豆腐 ベーコン	みかん ブロッコリー 玉葱 人参 コーン 切り干し大根	511	おにぎり
17	金	2歳 飲むヨーグルト 0.1歳 せんべい 飲むヨーグルト	米飯 鶏肉の味噌焼き 3色お浸し けんちん汁 りんご	バナナカップケーキ 牛乳	米 小麦粉 三温糖 油 ごま油	牛乳 鶏肉 豆乳 豆腐 米みそ	りんご もやし ほうれん草 人参 大根 バナナ ねぎ	507	おにぎり
18	土	0.1,2歳 せんべい 飲むヨーグルト	ツナチャーハン 具沢山味噌汁 オレンジ	ヨーグルト ぱりんこ 麦茶	米 油	ヨーグルト ツナ缶 豆腐 米みそ	オレンジ 玉葱 小松菜 ピーマン 人参 切り干し大根	377	/
27	月	2歳 牛乳 0.1歳 せんべい 牛乳	米飯 鮭の塩こうじ焼き ひじきのサラダ 味噌汁 りんご	豆腐コーンパン 牛乳	米 ホットケーキミックス マヨネーズ オリーブ油	牛乳 鮭 豆腐 米みそ 豆乳 油揚げ	りんご 人参 白菜 胡瓜 玉葱 コーン ひじき	524	おにぎり

★1月から2歳児の朝おやつは月・水・木 牛乳、 火・金 飲むヨーグルトになります。  
 ★黄色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。 ★赤色文字は小麦粉を使用しています。  
 ★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。  
 ★24日はお誕生会で午後のおやつは誕生日ケーキです。  
 ★ロールパン・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

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
幼児	549	22.0	15.7	247	2.2
乳児	489	19.4	14.7	248	1.8
	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	674	0.34	0.48	24	1.9
乳児	553	0.27	0.42	19	1.7

日本の行事・お正月とおせち料理  
 新しい年を迎えるお正月に「おせち料理」は、昔から伝承されてきた年中行事の行事食です。日本にはさまざまな行事がありますが、どのような意味があるのでしょうか。



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りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

- おせち料理●  
 おせち料理に入っている食べものは縁起物の料理で、それぞれ願いがこもっています。
- かずのこ にしんという魚の卵なので、子孫繁栄の願い。
  - 黒豆 まめに働き、まめに暮らせませすように。
  - 田作り 田を作るといことから、農作物の豊年や、家内安全などの願い。
  - 伊達巻 だてとは粋とされ、勤勉などを意味しています。
  - 栗きんとん きれいな黄色はお金を表し、お金がたまりますようにという願い。
  - 昆布巻き よろこぶのこぶとなり、お祝いの縁起物です。
  - えび えびは茹でると曲がります。腰が曲がるほど元気で長生きに。
  - れんこん 穴があって向こうがみえます。先を見とおせる年でありますように。
  - 紅白かまぼこ 形が日の出に似ているので、初日の出を意味します。

作ってみよう！おせち料理  
 ★カリッポリッ田作り★  
 小さい魚でありながら、頭から尾までをいただく縁起のよい料理です。カルシウムもしっかりと摂取できるおせち料理のひとつです。

＜材料 4～5人分＞  
 田作り…30g  
 砂糖…大さじ1  
 しょうゆ…大さじ1弱  
 みりん…小さじ2  
 白ごま…少々

＜作り方＞  
 1) フライパンで田作りを焦がさないように弱火で炒る。途中で一つ取り出し、ほきっと折れるくらいで取り出す。  
 2) 1のフライパンをきれいに拭き、調味料を煮立たせ、田作りを戻して絡める。温かいうちにお皿などに広げて冷まし、ごまをふりかける。