



# 1月の予定献立表

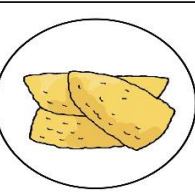


| 曜日  | 月<br>2   | 火<br>3   | 水<br>4  | 木<br>5  | 金<br>6  | 土<br>7   |
|-----|--|--|---|---|---|--|
| 献立  |  |  | 松風焼き<br>青菜としめじのお浸し<br>凍り豆腐の清汁<br>みかん<br>ごはん<br>くるみゆべし<br>牛乳       | 肉豆腐<br>かぼちゃサラダ<br>すまし汁<br>りんご<br>ごはん<br>がんづき<br>牛乳                  | 赤魚塩焼き<br>小松菜とワカメ和え<br>かぶのみそ汁<br>キウイフルーツ<br>菜飯<br>ごまだれ団子<br>牛乳       | ささみピカタ<br>オーロラサラダ<br>しめたま汁<br>みかん<br>ごはん       |
| 未満児 |  |  |   |   |   |  |
| おやつ |  |  |   |   |   |  |
| 日   | 9  | 10   | 11  | 12  | 13  | 14   |
| 献立  | 成人の日<br>                                       | ★ほかほかごはん★<br>生姜焼き<br>七福ナムル<br>玉葱のみそ汁<br>りんご<br>ごはん<br>レモンケーキ<br>牛乳 | ゆで卵ミートソース<br>ジャーマンポテト<br>せんべい汁<br>キウイフルーツ<br>ごまごはん<br>栗ようかん<br>牛乳 | いが蒸し<br>若布の煮物<br>里芋のみそ汁<br>バナナ<br>ごはん<br>さつま芋素揚げ<br>牛乳              | 白身魚カレーソース<br>キャベツの甘酢和え<br>もやしのみそ汁<br>ミニトマト<br>ごはん<br>パンナコッタ<br>せんべい | 手作り弁当<br>                                      |
| 未満児 |  |  |   |   |   |  |
| おやつ |  |  |   |   |   |  |
| 日   | 16   | 17   | 18  | 19  | 20  | 21   |
| 献立  | 豚肉と野菜の炒め煮<br>ごまやよしめじの味噌汁<br>みかん<br>ごはん         | ☆ほかほかごはん☆<br>小魚と大豆のからめ煮<br>利久和え・南瓜甘煮<br>吉野汁<br>キウイフルーツ<br>ごはん      | サバの味噌煮<br>わかめサラダ<br>すいとん汁<br>りんご<br>ごはん                           | 南瓜グラタン<br>シーザーサラダ<br>じゃが芋のみそ汁<br>ミニトマト<br>ごはん                       | 中華ローストチキン<br>ひじきサラダ<br>卵スープ<br>みかん<br>しらすごはん                        | 挽肉そぼろ<br>炒り卵<br>青菜のお浸し<br>豆腐のみそ汁<br>バナナ<br>ごはん |
| 未満児 |  |  |   |   |   |  |
| おやつ | オートミールクッキー<br>牛乳                               | なべ焼き<br>牛乳   | ぶどうゼリー<br>せんべい  | ジャムサンド<br>牛乳  | 干芋<br>牛乳  |  |
| 日   | 23   | 24   | 25  | 26  | 27  | 28   |
| 献立  | 豚肉の野菜巻き<br>りんごサラダ<br>きのこのスープ<br>キウイフルーツ<br>ごはん | ☆ほかほかごはん☆<br>魚の菜種焼き<br>ピーナッツ和え<br>南瓜のみそ汁<br>ミニトマト<br>ごはん           | つくね焼き<br>大徳寺和え<br>白菜のみそ汁<br>バナナ<br>ごはん                            | ♥ 誕生会 ♥<br>天丼<br>ブロッコリーのごま和え<br>さつま芋甘煮<br>花麩の清汁<br>みかん<br>ケーキ<br>牛乳 | 高野豆腐の卵としめじ<br>みそドレサラダ<br>若布コーンスープ<br>りんご<br>ごはん<br>五平餅風<br>牛乳       | 豚肉のみそ炒め<br>スパゲティソテー<br>茄子のみそ汁<br>ミニトマト<br>ごはん  |
| 未満児 |  |  |   |   |   |  |
| おやつ | ヨーグルトゼリー<br>牛乳                                 | ヤーコンとりんごのクラフター<br>せんべい   | もちもちポンデ<br>牛乳   |   |   |  |
| 日   | 30   | 31   | <h2>おせち料理のいわれ</h2> <p>正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。</p>      |   |   |  |
| 献立  | カツオ煮付け<br>干草和え<br>ささみスープ<br>みかん<br>ごはん         | ☆ほかほかごはん☆<br>ピーマンの肉詰め煮<br>キャベツの信田煮<br>わかめのみそ汁<br>キウイフルーツ<br>ごはん    |   |   |   |  |
| 未満児 |  |  |   |   |   |  |
| おやつ | バナナケーキ<br>牛乳                                   | ハムサンド<br>牛乳  |   |   |   |  |

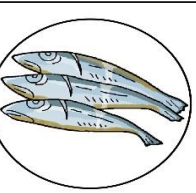
～今月の一平均栄養所要量～

|       | 未満児     | 以上児     |
|-------|---------|---------|
| エネルギー | 487kcal | 385kcal |
| タンパク質 | 20.0g   | 18.6g   |
| 脂 肪   | 16.1g   | 16.2g   |

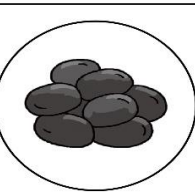
**数の子**  
数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



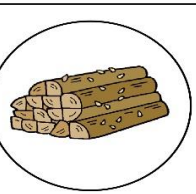
**田づくり**  
田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



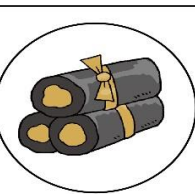
**黒豆**  
まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



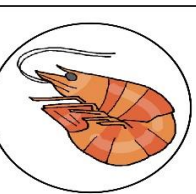
**たたきごぼう**  
ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



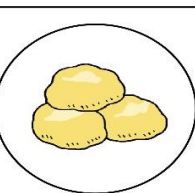
**こぶ巻き**  
昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



**えび**  
えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



**きんとん**  
きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



**伊達巻き**  
巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。

