

	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	菜飯	ごはん	手作り弁当 
副食	松風焼き かこの酢の物 豆麩の味噌汁 みかん	しょうが焼き ひじきサラダ 五目味噌汁 りんご	豚肉の柳川もどき チーズサラダ 白菜と人参の味噌汁 ミニトマト	さばの味噌煮 油揚げと青菜の 煮びたし せんべい汁 バナナ	カレー マカロニサラダ はんぺんスープ みかん	
おやつ	五平餅 牛乳	ホットケーキ 牛乳	カルピスゼリー せんべい	フレンチトースト 牛乳	かまもち 牛乳	
	11	12	13	14	15	16
未満児主食	成人の日	ごはん	ごはん	ちらし寿司	ごはん	ごはん
副食		麻婆豆腐 中華風サラダ わかめコーンスープ りんご	魚のホイル焼き 干草和え じゃがいもと キャベツの味噌汁 キウイフルーツ	豚汁 みかん 	ベーコンエッグ 青菜のソテー 人参グラッセ もやしの味噌汁 バナナ	五目納豆 かぼちゃのそぼろ煮 豆腐の味噌汁 みかん
おやつ		パインきんとん 牛乳	栗ようかん 牛乳	甘食 牛乳	ツナサンド 牛乳	
	18	19	20	21	22	23
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	お誕生会	ごはん	ごはん
副食	鮭のトマト煮 コーンとポテトのサラダ なめこ汁 キウイフルーツ	高野豆腐の卵とじ わかめサラダ かぼちゃの味噌汁 りんご	エビグラタン 三色ソテー ワントンスープ みかん	五目ぶかし からあげ ブロッコリーのおひたし 吉野汁 いちご	厚焼き卵 もやしとピーマンの 中華和え 煮豆・玉ねぎの味噌汁 ミニトマト	豚肉の味噌炒め スパゲティソース にらたま汁 バナナ
おやつ	レアチーズ せんべい	二色団子 牛乳	大学いも 牛乳	ケーキ 牛乳	がんづき 牛乳	
	25	26	27	28	29	30
未満児主食	ごはん	ひじきごはん	祖父母参観日	ごはん	ごはん	ごはん
副食	すき焼き さつまいもサラダ もやしとわかめの味噌汁 みかん	チキンナゲット いんげんのごま和え しめじの味噌汁 りんご	ごはん あぶたま 利休和え すいとん汁 みかん	焼きししゃも かぼちゃの甘煮 白菜の甘酢漬 大根汁 ミニトマト	ハワイアンポークソテー 親子サラダ きのこのスープ りんご	焼きビーフン さつまいもの オレンジ煮 わかめスープ バナナ
おやつ	もちもちボンデーナッツ 牛乳	フルーツカスタード 麦茶	ジョア ビスケット	ハムサンド 牛乳	パンナコッタ せんべい	

おせち料理

おせち料理の意味
無病息災、子孫繁栄の
願いが込められています。

紅白かまぼこ
江戸時代に祝儀用に
欠かせないもの
になりました。

栗きんとん
見た目の色合いが豪華に
見える様子から、入れられる
ようになりました。



数の子
子孫繁栄

田作り
豊年豊作祈願(江戸時代に高級肥料として片口いわしが
使われたことから)

昆布
よろ「こぶ」

黒豆
まめ(健康)に暮らせるように

伊達巻
華やかでしゃれた色や形から、
入れられるようになりました。

七草がゆ...1月7日



正月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べます。
春の七草をかゆに煮込んで神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気は
はらうために行われる行事です。芽ぶきのエネルギーをもらって、
無病息災の願いを込めておかゆを炊きます。
七草の葉菜には、ビタミンA、B、C、そしてカルシウムなど
ミネラルが豊富です。



9日は『手作り弁当の日』です。
よろしくお願いします。