

1月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	
副食		 <p>～今月の予定平均栄養摂取量～ 未満児 以上児 エネルギー : 495kcal 397kcal タンパク質 : 19.4g 18.3g 脂肪 : 17.1g 17.4g</p>			1元旦	2年始休み	3年始休み
おやつ							
未満児主食							
副食	5 ・松風焼き ・青菜としめじのお浸し ・花麩の清汁 ・みかん	6 ・赤魚の塩焼き ・切り干し大根の煮物 ・いものこ汁 ・りんご	7 ・厚焼き卵 煮豆 ・豚肉とピーマンの炒め物 ・五目味噌汁 ・キウイフルーツ	8 ・チャプチエ ・もやしのナムル ・卵スープ ・オレンジ	9 ・味噌おでん ・ヤーコンサラダ ・吉野汁 ・バナナ	10 手作り弁当の日 ・牛乳 	
おやつ	・がんづき ・牛乳	・プチパン ・牛乳	・恐竜の卵 ・牛乳	・ジャムサンド ・牛乳	・しょうゆ団子 ・牛乳		
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん		
副食	12 成人の日 	13 ・ツナとチーズの卵焼き ・三色サラダ ・すまし汁 ・みかん	14 祖父母参観日 ・炒り鶏 ・大徳寺和え ・もやしの味噌汁 ・キウイフルーツ	15 ・さばの味噌煮 ・めかぶの和え物 ・じゃが芋と豆腐の味噌汁 ・オレンジ	16 ・豆腐団子のケチャップ煮 ・ひじきサラダ ・若布コーンスープ ・みかん	17 ・ハムピカタ ・青菜ソテー ・キャベツの味噌汁 ・バナナ	
おやつ		・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・りんごケーキ ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	・バナナカスター ・せんべい		
未満児主食		・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	
副食	19 ・肉豆腐 ・さつま芋サラダ ・玉ねぎと若布の味噌汁 ・りんご	20 ・魚の照り焼き ・若布の煮物 ・大根汁 ・バナナ	21 ・カレー ・マカロニサラダ ・ベーコンスープ ・オレンジ	22 お誕生会 ・天丼 ・プロッコリーサラダ ・南瓜含め煮 ・しめたま汁	23 すいとん汁クッキング ・親子煮 ・青菜の胡麻和え ・すいとん汁 ・キウイフルーツ	24 ・変わり納豆 ・もやしの炒め物 ・豆麩の味噌汁 ・ミニトマト	
おやつ	・甘食 ・牛乳	・ヤーコン焼き餅 ・牛乳	・大学芋 ・牛乳	・ロールケーキ ・牛乳	・小倉白玉 ・牛乳		
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・天丼	・ごはん	・納豆ごはん	
副食	26 ・卵グラタン ・スパゲッティーソテー ・ささみスープ ・キウイフルーツ	27 ・カジキの醤油マヨネーズ ・千草和え ・つくね汁 ・みかん	28 ・豚肉の柳川もどき ・ごま酢キャベツ ・なめこ汁 ・りんご	29 ・麻婆豆腐 ・中華風サラダ ・コンソメスープ ・オレンジ	30 ・チキンチキンごぼう ・小松菜と若布の和え物 ・かぶの味噌汁 ・ミニトマト	31 ・はんぺんのチーズ焼き ・野菜炒め ・青菜の味噌汁 ・バナナ	
おやつ	・フルーツサンド ・牛乳	・豆銀糖 ・牛乳	・お好み焼き ・牛乳	・ポテトたこ焼き風 ・牛乳	・バナナケーキ ・牛乳		
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	

お正月は家族で食卓を囲みましょう

家族で一緒に過ごす時間が多くなり、食事も一緒に食べる機会も多くなるでしょう。みんなで食べることは、子どもの安心につながり、より食事がおいしく感じられます。行事食に親しむなど、家族で楽しい時間を過ごして下さい。

お雑煮を食べよう

お雑煮は、土地の産地ともちを一つの鍋で煮た料理のことです、地域によってお餅の形や汁の味、具材などが違います。新年を祝うお正月料理の一つとして食べましょう。

おせち料理の意味を知ろう

*数の子・・子孫繁栄 *昆布巻き・・「喜こぶ」の縁起物
*かまぼこ・・日の出を表す*エビ・・長生きするように
*黒豆・・まめに暮らせますように

冬の野菜を食べましょう

冬においしい野菜は甘味が出て、柔らかくおいしくなってきます。寒い冬には体を温める野菜（根菜類）でポカポカ栄養たっぷりです

小松菜・・おひたし、胡麻和え、卵とじ煮
れんこん・・筑前煮、はさみ揚げ、刻み具材酢の物、カリフラワー・・サラダ、シチュー
白菜・・スープ、八宝菜、すき焼き
プロッコリー・・サラダ、お浸し、シチュー
大根・・おでん、炒め物、味噌汁、酢の物
ほうれん草・・お浸し、卵とじ、炒め物、すき焼き
ねぎ・・味噌汁、すき焼き、刻み具材
ごぼう・・炒め物、けんちん汁、豚汁、いものこ汁
人参・・煮物、味噌汁、炒め物、酢の物