

	月	火	水	木 4	金 5	土 6
副食	1月の給食目標 ちらし寿司作り・恵方巻き作りに 楽しんで参加し、自分で作って 食べる喜びを感じよう！			鶏ごま煮 かきの酢の物 豆麩の味噌汁 みかん	いり豆腐 チーズサラダ 白菜と人参の味噌汁 りんご	ハムピカタ にらと挽肉の卵とじ 青菜の味噌汁 バナナ
おやつ				がんづき 牛乳	栗ようかん 牛乳	
	8 成人の日	9	10	11 ぼかぼかごはんの日	12	13 手作り弁当の日
副食		ひじき卵 わかめの煮物 大根汁 キウイフルーツ	八宝菜 切干サラダ コーンとキャベツのスープ みかん	肉豆腐 カリフラワーのサラダ もやしの味噌汁 りんご	タラフライのタルタルソース 深山和え 野菜ミルクスープ みかん	牛乳 
おやつ		フルーツサンド 牛乳	ヨーグルトゼリー せんべい	フライドポテト 牛乳	石垣もち 牛乳	
	15	16	17	18	19	20
副食	炒り鶏 小松菜のごま和え なめこ汁 キウイフルーツ	いが蒸し ごま酢キャベツ 味噌スープ バナナ	赤魚の煮つけ 干草和え 豚汁 みかん	さつまいもとチーズの卵焼き もやしとピーマンの中華風和え キャベツと油揚げの味噌汁 りんご	肉じゃが 青菜和え すまし汁 キウイフルーツ	麻婆豆腐 バンサンスー 凍豆腐の清汁 みかん
おやつ	小倉蒸しパン 牛乳	ココアゼリー サブレ	豆腐のごまだれ団子 牛乳	ドーナツ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	
	22	23	24	25 お誕生会	26	27
副食	肉団子のあんかけ ピーナツ和え 春雨スープ スイーティー	味噌おでん キャベツの甘酢和え しめじの味噌汁 みかん	豆腐のドライカレー ごまもやし ラーメン入りかきたま汁 キウイフルーツ	天井 ブロッコリーとわかめのお浸し 味噌ドレッシングサラダ 花麩の清汁・みかん	ベーコンエッグ 野菜炒め かぶの味噌汁 りんご	肉うどん かぼちゃの含め煮 白菜漬け バナナ
おやつ	磯部もち 牛乳	パンナコッタ せんべい	さつまいも素揚げ 牛乳	ケーキ 牛乳	豆銀糖 牛乳	
	29	30 祖父母参観日	31	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> 今月の予定 平均給与栄養量 </div>		
副食	えびと豆腐のケチャップ和え れんこんきんぴら 五目スープ キウイフルーツ	鶏味噌焼き ブロッコリーのごま酢和え せんべい汁 みかん	親子煮 里芋の煮つけ かぼちゃシチュー スイーティー	<ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー .. 433kcal ○たんぱく質 .. 19.3g ○脂質 .. 17.8g 		
おやつ	クッキー 牛乳	ヨーグルト クラッカー	五平餅 牛乳	 <p>今年もよろしく お願いします</p>		

おせち料理

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。



昆布 よろ「こぶ」
たい めで「たい」

黒豆
まめ(健康)に暮らせるように

伊達巻き
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。

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)

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。

七草がゆ

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・邪気を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飲みます。
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。

