



予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	473	17.3	14.2	1.4
3～5歳児	537	19.7	15.4	1.5

			1日(金)		2日(土)						
			お休み		お休み						
4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9日(土)	
♡ビスケット おにぎり お麩とわかめの味噌汁		♡いもけんぴ・飲むヨーグルト ご飯 鶏団子鍋 かぼちゃのそぼろ和え 果物		♡ビスケット・牛乳 納豆ご飯 煮魚 野菜のお浸し 長ねぎときのこの味噌汁・果物		♡ゴーフレット・飲むヨーグルト 親子丼 もやしと人参のナムル 豆腐とかぶの味噌汁 果物		♡クラッカー・牛乳 カレーライス 白菜のサラダ わかめと玉ねぎのスープ ヨーグルト		♡クラッカー ハヤシチュー サラダ 果物	
☆おたのしみおやつ		☆七草粥		☆ミルクずもちきなこ黒蜜がけ・牛乳		☆キャラメルポテト・牛乳		☆お汁粉・クラッカー・牛乳		☆おせんべい	
11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		16日(土)	
成人の日		♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト ご飯 じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 小松菜ともやしと人参のごま和え 切干大根とわかめの味噌汁		♡ウエハース・牛乳 ご飯 サバの味噌煮 おからの炒め煮 豆腐とみつばのすまし汁		♡ビスケット・飲むヨーグルト バター醤油スパゲティ ココロサラダ 千切り野菜のコンソメスープ ヨーグルト		♡クラッカー・牛乳 ご飯 鶏肉と大豆の揚げ煮 キャベツときゅうりのゆかり和え 大根とえのきの味噌汁		♡クラッカー ご飯 野菜炒め ナムル コンソメスープ	
		☆黒ごまクッキー・牛乳		☆ハムとチーズのパイ・牛乳		☆りんごジャムサンド・牛乳		☆チヂミ風おやき・牛乳		☆おせんべい	
18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23日(土)	
♡ビスケット・牛乳 ご飯 塩ダレ豚キャベツ 海藻サラダ かぶと油揚げの味噌汁		♡いもけんぴ・飲むヨーグルト ご飯 鶏のから揚げ 彩りサラダ 青菜と玉ねぎの味噌汁		お弁当の日		♡ゴーフレット・飲むヨーグルト ロールパン ミネストローネ かぼちゃのチーズ焼き 果物		♡クラッカー・牛乳 ご飯 高野豆腐と根菜の煮物 小松菜としめじの和え物 白菜とわかめの味噌汁		♡クラッカー ご飯 魚の照り焼き サラダ 具だくさんの味噌汁	
☆大根もち・牛乳		☆焼きそば・牛乳		☆サブレ・牛乳		☆五平餅		☆黒蜜きなこポップコーン・牛乳		☆おせんべい	
25日(月)		26日(火) 誕生会		27日(水)		28日(木)		29日(金)		30日(土)	
♡クッキー・牛乳 ご飯 スペインオムレツ 5つのみどりのサラダ わかめと玉ねぎの味噌汁		♡チーズかまぼこ・飲むヨーグルト ご飯 豚肉と白菜の豆乳鍋 千草和え 果物		♡ウエハース・牛乳 ご飯 魚のごまじょうゆ焼き おなます お麩となめこの赤だしの味噌汁		♡ビスケット・飲むヨーグルト きつねうどん お豆のサラダ 果物		♡クラッカー・牛乳 バターライス クリームシチュー フレンチサラダ 果物		♡クラッカー ご飯 肉じゃが 和え物 具だくさんの味噌汁	
☆チーズ入りごまがらめ・牛乳		☆抹茶カステラ・牛乳		☆じゃがいものガレット・牛乳		☆ピザトースト・牛乳		☆スコッキー・牛乳		☆おせんべい	

“おせち料理”の意味



和食は日本の伝統的な食文化です。そんな和食の代表「おせち料理」。神に供えたごちそうを皆でいただく、という意味があります。入っている料理にはおめでたい意味がたくさんあります。

黒豆…まめに働けるように
れんこん…先を見通せるように
ごぼう…細く長く幸せに

なます・かまぼこ…神聖な色「白」と慶事の色「紅」
昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせ
数の子…子孫繁栄

えび…長生きの象徴

おかゆを食べて元気に！



年末年始はごちそうがたくさん！胃腸に負担がかかっている体におすすめしたいのがおかゆです。昔から胃の調子を整えるためや厄除けのために1/7に七草粥、1/15に小豆粥を食べます。七草粥は無病息災を願う中国の風習に由来しています。

♡午前おやつ ☆午後おやつ
誕生会 1月26日(火)
※食材仕入状況等により、献立表と異なることもありますのでご了承ください。 太田