



予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	455	17.3	13.6	1.7
3～5歳児	470	18.1	14	1.9

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
元日	お休み	お休み	♡おたのしみおやつ お弁当の日	♡クラッカー 肉うどん ポテトサラダ 果物	♡おたのしみ ながかみこども園
8日(月)	9日(火)	10日(水)	☆おたのしみおやつ	☆七草粥	☆おたのしみ
成人の日	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト 二色丼 キャベツときゅうりのゆかり和え きのこの味噌汁 果物	♡かぼちゃクッキー・牛乳 ご飯 魚のチーズパン粉焼き フレンチサラダ 千切り野菜のコンソメスープ	♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト ご飯 厚揚げと根菜の煮物 納豆和え わかめと玉ねぎの味噌汁	♡チーズクラッカー・牛乳 ご飯 豚肉の味噌鍋 おなます 果物	♡おたのしみ ながかみこども園
15日(月)	16日(火) ファミリーデー	17日(水) ファミリーデー	18日(木) ファミリーデー	19日(金)	20日(土)
♡おせんべい・牛乳 ご飯 五目卵焼き 青菜とじゃこの和え物 しめじと玉ねぎの味噌汁	♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト 麻婆豆腐丼 海藻サラダ にらと卵のスープ 果物	♡ビスケット・牛乳 ご飯 煮魚 おからの炒め煮 切干大根とわかめの赤だし味噌汁	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト ロールパン かぼちゃのクリームシチュー グリーンサラダ 果物	♡クラッカー・牛乳 ご飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとマカロニのサラダ さつまいもとなめこの味噌汁	♡おたのしみ ながかみこども園
☆のり塩ポップコーン・牛乳	☆レーズンクッキー・牛乳	☆黒糖ときなこのパイ・牛乳	☆中華おこわ	☆ベイクドポテト・牛乳	☆おたのしみ
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
♡おせんべい・牛乳 ご飯 豚肉のごまだれ焼き 5つのみどりのサラダ 大根とえのきの味噌汁	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト あんかけ焼きそば もやしとにらのナムル 春雨とコーンとチンゲン菜の中華スープ	♡かぼちゃクッキー・牛乳 ご飯 魚のごまじょうゆ焼き ひじきとベーコンの炒め煮 豆腐とねぎの味噌汁	♡鉄入りクッキー・飲むヨーグルト ご飯 すき焼き風煮 コロコロサラダ 果物	♡チーズクラッカー・牛乳 バターライス ポトフ ごぼうサラダ 果物	♡おたのしみ ながかみこども園
☆チヂミ風おやき・牛乳	☆おかかおにぎり	☆れんこんもち・牛乳	☆ヨーグルトケーキ・牛乳	☆大豆入りごまがらめ・牛乳	☆おたのしみ
29日(月)	30日(火)	31日(水) 誕生会			
♡おせんべい・牛乳 ご飯 豚肉の香味焼き 千切り野菜のサラダ 小松菜とお麩の味噌汁	♡チーズ入りかまぼこ・飲むヨーグルト ご飯 魚のネギ味噌焼き 切干大根の煮物 豆腐とみつばのすまし汁	♡ビスケット・牛乳 ドライカレー ごまだれサラダ 彩り野菜のコンソメスープ			
☆ビーフン・牛乳	☆コーンチーズトースト・牛乳	☆黒糖蒸しパン・牛乳			

“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 なます・かまぼこ…神聖な色「白」と
れんこん…先を見通せるように 慶事の色「紅」
ごぼう…細く長く幸せに 昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせ

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

- ◆ファミリーデー 1月16日(火)
1月17日(水)
1月18日(木)
 - ◆誕生会 1月31日(水)
- ※食材料仕入状況等により、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