



# 予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	482	17.7	15.0	1.6
3～5歳児	504	18.6	15.9	1.8

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
		お休み	お休み	お休み	♡おたのしみ
					ながかみこども園
					☆おたのしみ
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
♡かぼちゃクッキー	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト	♡おせんべい・牛乳	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト	♡クラッカー・牛乳	♡おたのしみ
お弁当の日	ご飯 豚肉の塩麴焼き ひじきとベーコンの炒め煮 切干大根と玉ねぎの味噌汁	ご飯 魚の香味焼き コロコロサラダ かぶと油揚げの味噌汁	ご飯 松風焼き 青菜とじゃこの和え物 しめじとわかめの味噌汁	肉うどん じゃがいものそぼろ煮 果物	ながかみこども園
☆黒糖ちんすこう・牛乳	☆七草粥	☆セサミスコーン・牛乳	☆ジャムサンド・牛乳	☆お汁粉・クラッカー・牛乳	☆おたのしみ
13日(月)	14日(火)	15日(水) ファミリーデー	16日(木) ファミリーデー	17日(金) ファミリーデー	18日(土)
	♡チーズ入りかまぼこ・飲むヨーグルト	♡おせんべい・牛乳	♡鉄入りクッキー・飲むヨーグルト	♡チーズクラッカー・牛乳	♡おたのしみ
成人の日	ご飯 豚肉のにら玉炒め 春雨ともやしのサラダ オニオンスープ	ご飯 魚のごましょうゆ焼き 納豆和え 玉ねぎと豆腐の味噌汁	ロールパン かぼちゃのクリームシチュー 五目豆サラダ 果物	ご飯 鶏団子の中華鍋 ブロッコリーのカラフルサラダ 果物	ながかみこども園
	☆キャラメルポップコーン・牛乳	☆じゃがもち・牛乳	☆レーズンのごっごクッキー・牛乳	☆野菜マフィン・牛乳	☆おたのしみ
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
♡ビスケット・牛乳	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト	♡おせんべい・牛乳	♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト	♡クラッカー・牛乳	
ご飯 鶏肉の照り焼き れんこんのサラダ 大根と白ねぎの味噌汁	カレーソーススパゲティ 千切り野菜のサラダ 果物	ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き キャベツと人参のごま酢和え 青菜としめじのすまし汁	ご飯 酢豚 もやしとにらのナムル 卵とコーンの中華スープ	バターライス ポークビーンズ フレンチサラダ 果物	冬のイベント
☆コーンクリームスープ・クラッカー	☆さくらご飯	☆りんごのショートブレッド・牛乳	☆大豆入りごまがらめ・牛乳	☆さつまいもあんまん・牛乳	
27日(月)	28日(火) 誕生会	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
♡かぼちゃクッキー・牛乳	♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト	♡おせんべい・牛乳	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト	♡チーズクラッカー・牛乳	
牛丼 大根とりんごのサラダ お麩となめこの味噌汁	ご飯 豚肉と白菜の鍋 れんこんと人参のきんぴら 果物	ご飯 煮魚 ごぼうとツナのサラダ 白菜と玉ねぎの味噌汁	ご飯 厚揚げと根菜の煮物 グリーンサラダ えのきと油揚げの赤だしの味噌汁	ちらし寿司 揚げいもとほうれん草のごま和え けんちん汁 果物	
☆黒糖ときな粉のパイ・牛乳	☆ココア蒸しパン・牛乳	☆チヂミ風おやき・牛乳	☆焼きうどん・牛乳	☆福豆クッキー・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15日(水)  
1月16日(木)  
1月17日(金)
  - ◆誕生会 1月28日(火)
- ※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。 徳本