

日	10時のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(火)				
2(水)				
3(木)				
4(金)	あられ	おつゆ麩の黒糖からめ	<豚汁> 大根なます ★ごまめ オレンジ	コッペパン
5(土)	ポーロ	チーズ・ビスケット	お好み焼き バナナ	
6(日)				
7(月)	ウエハース	★七草がゆ	魚の照り焼き ひじきの華風和え 里芋の煮物 りんご	
8(火)	ゼリー	ココア蒸しパン	豚肉のケチャップ炒め ポテトサラダ ブロッコリー みかん	
9(水)	おかき	野菜ポッキー	カニ玉 小松菜のごま和え <中華スープ> キウイ	
10(木)	りんご	人参ケーキ	凍り豆腐のオランダ煮 ほうれん草のおかか和え トマト いちご	
11(金)	クラッカー	★ぜんざい	魚のソース煮 和風サラダ 南瓜甘煮 バナナ	ミルクパン
12(土)	ビスケット	クリームパン	かしわご飯 <味噌汁> みかん	
13(日)				
14(月)			<b>成人の日</b>	
15(火)	サブレ	焼き大福	<けんちん汁> 胡瓜とわかめの酢の物 ※めざし りんご	
16(水)	せんべい	ショートケーキ 	キーマカレー ロールパン 温野菜サラダ フルーツヨーグルト	
17(木)	みかん	親子うどん	かしわとコーンの炒め物 ※切り昆布の当座煮 キウイ	
18(金)	あられ	スキムクッキー	◎魚のフライ ブロッコリーの和え物 トマト オレンジ	パンパン
19(土)	ウエハース	ヨーグルト・クラッカー	サンドイッチ <人参スープ> バナナ	
20(日)				
21(月)	チーズ	ひじきご飯	炒り卵のハヤシソースかけ ※大豆入り煮昆布 <すまし汁> みかん	
22(火)	ビスコ	南瓜マフィン	豆腐ハンバーグ ブロッコリーのホットサラダ 人参の甘煮 りんご	
23(水)	かすてら	豆乳もち	魚の香草パン粉焼き さつまいもの粉ふき ほうれん草の和え物 キウイ	
24(木)	ソーセージ	大学いも	レパールのマリアナソース マカロニサラダ ブロッコリー バナナ	
25(金)	ヨーグルト	★団子汁	豆腐のふわふわ揚げ 春雨の酢の物 レタス オレンジ	人参パン
26(土)	おかき	メロンパン	豚肉と白菜のあんかけうどん いちご	
27(日)				
28(月)	クラッカー	ホットケーキ	南瓜とベーコンの卵焼き 野菜の納豆和え <味噌汁> りんご	
29(火)	バナナ	黄粉団子	魚のあんかけ 煮豆 大根とわかめの酢の物 オレンジ	
30(水)	クッキー	プリン・せんべい	麻婆豆腐 ひじきの油炒め ※ししゃも キウイ	
31(木)	いちご	ツナ昆布ご飯	から揚げ キャベツのセサミソース ブロッコリー みかん	

<一口メモ>◎食育の日 ★行事食・郷土料理 <>汁物 ※かみかみメニュー

・都合により果物を変更する場合があります。

## 〇1月の目標〇 「行事食を知ろう」

### あけましておめでとうございます

お正月の行事食(おせち料理)は、見た目の美しさだけでなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味があります。意味を知る事で子どもたちがより身近に感じると思います。今年一年の幸せを願って家族で一緒に味わうと良いですね。

#### <七草がゆ>

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。

#### <鏡開き>

お正月に家庭円満を願って供えた鏡もちを1月11日に食べる行事です。

#### <人気メニュー>

##### ★ツナ昆布ごはん★

##### ・材料(ひとり分)

米50g ツナ缶10g 人参10g いんげん3g  
塩昆布1g 醤油1g

##### ・作り方

1. 千切りにした人参とツナを醤油で炊く。
2. いんげんは小口切りにして、湯がいておく。
3. 炊き上がったご飯に1と塩昆布を入れて混ぜる。
4. 3のうえにいんげんをちらす。

#### 〇16日(水) 誕生会のメニューについて

もも・つくし・たんぼぼ・すみれはロールパンが米飯になります。