

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	以上児パン
1(水)				
2(木)				
3(金)				
4(土)	クッキー	チーズ・菓子	ナポリタン みかん	
5(日)				
6(月)	クラッカー	おつゆ麩の黒糖からめ	<冬野菜カレー> ブロッコリーとささみのサラダ ゆで卵 りんご	
7(火)	みかん	★七草粥	五目蒸し卵 南瓜の甘煮 和風サラダ キウイ	
8(水)	せんべい	フルーツヨーグルト	ぶりの照り焼き 大根なます 煮豆 いちご	
9(木)	チーズ	ココアケーキ	凍り豆腐のオランダ煮 野菜の梅和え ※ごまめ パナナ	
10(金)	ヨーグルト	★ぜんざい	魚のホイル蒸し さつまいものサラダ ブロッコリー みかん	人参パン
11(土)	ビスケット	バームクーヘン	北海ごはん <味噌汁> いちご	
12(日)				
13(月)			<b>成人の日</b>	
14(火)	キウイ	ツナ昆布ごはん	肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ	
15(水)	ウエハース	ショートケーキ	★天丼 茶碗蒸し 白菜の昆布和え いちご 	
16(木)	クッキー	★団子汁	かに玉 大豆入り煮昆布 小松菜のごま和え キウイ	
17(金)	せんべい	ほろほろクッキー	魚の香草パン粉焼き ほうれん草のソテー スパゲティー りんご	ミルクパン
18(土)	クラッカー	アンパン	豚肉と白菜のあんかけうどん パナナ	
19(日)				
20(月)	ウエハース	野菜ポッキー	<けんちん汁> 野菜の納豆和え ※めざし みかん	
21(火)	りんご	サンドイッチ	ハンバーグ 里芋のサラダ トマト キウイ	
22(水)	かりんとう	南瓜マフィン	千草焼き ※ごぼうと糸コンのきんぴら ブロッコリー りんご	
23(木)	プリン	親子うどん	魚のフライタルタルソース 人参の甘煮 ドレッシングサラダ パナナ	
24(金)	ソーセージ	黄粉団子	レバーの甘辛煮 マカロニサラダ ブロッコリー いちご	コッペパン
25(土)	ビスケット	せんべい・ヨーグルト	かしわごはん <味噌汁> オレンジ	
26(日)				
27(月)	サブレ	牛乳もち	豆腐のふわふわ揚げ 春雨の酢の物 トマト みかん	
28(火)	オレンジ	大学芋	鶏肉のマヨネーズ焼き ほうれん草の白和え ししゃも りんご	
29(水)	チーズ	焼きカレーパン	八宝菜 ひじきの華風和え <卵スープ> いちご	
30(木)	ゼリー	梅ちりおにぎり	魚のソースに煮 厚揚げと里芋の煮物 <味噌汁> オレンジ	
31(金)	あられ	ボンデ黒糖	チリコンカン ブロッコリーのホットサラダ キウイ	玄米パン

<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10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。