

日	朝のおやつ	3時のおやつ	給食内容	パンの日
1(金)				
2(土)				
3(日)				
4(月)	プレッツェル	豆乳もち	<ハヤシライス> ドレッシングサラダ ウィナー みかん	
5(火)	サブレ	フレンチトースト	★松風焼き ★紅白なます ★ごまめ りんご	
6(水)	バナナ	キャロットケーキ	★黒ゴマとり天 里芋の煮物 ブロッコリー オレンジ	
7(木)	ポーロ	★七草がゆ	五目蒸し卵 野菜の納豆和え さつま芋の甘煮 いちご	
8(金)	ゼリー	★ぜんざい	チリコンカン ブロッコリーのホットサラダ 粉ふき芋 りんご	人参パン
9(土)	かりんとう	クラッカー・チーズ	北海ご飯 <味噌汁> バナナ	
10(日)				
11(月)			<b>成人の日</b>	
12(火)	あられ	ほうれん草チーズパン	お好み焼き風卵焼き 大豆入り煮昆布 ブロッコリー みかん	
13(水)	ウェハース	ショートケーキ 	★きのこごはん えび天 大根とわかめの酢の物 チーズ いちご	
14(木)	いちご	高菜チャーハン 	魚のねぎ味噌焼き 変わりきんぴら 人参甘煮 オレンジ	
15(金)	プリン	南瓜マフィン	玄米フレークチキン ごまじゃこサラダ 煮豆 りんご	ほうれん草パン
16(土)	せんべい	いちご・クッキー	ちゃんぽん バナナ	
17(日)				
18(月)	クラッカー	大学芋	ハンバーグ 和風サラダ ブロッコリー みかん	
19(火)	りんご	ミートスパゲティ	魚の香草パン粉焼き ほうれん草のソテー 南瓜の甘煮 オレンジ	
20(水)	かりんとう	黄粉団子	レバーの甘辛煮 さつま芋のサラダ ブロッコリー いちご	
21(木)	ソーセージ	スイートパンプキン	千草焼き ※れんこんのきんぴら ※ししゃも りんご	
22(金)	おかき	★とりめし	魚のフライタルソース 温野菜サラダ トマト バナナ	ミルクパン
23(土)	クッキー	ヨーグルト・あられ	親子丼 <すまし汁> みかん	
24(日)				
25(月)	せんべい	焼き大福	麻婆豆腐 ひじきの華風和え ※めざし みかん	
26(火)	オレンジ	カレーパン	魚のハンバーグ 納豆のおろし和え トマト いちご	
27(水)	ビスケット	フルーツヨーグルト	<けんちん汁> 切干大根の煮つけ ゆで卵 りんご	
28(木)	チーズ	さつま芋ドーナツ	魚の梅しそ焼き スノーサラダ <味噌汁> オレンジ	
29(金)	おかき	ほろほろクッキー	豆腐のふわふわ揚げ ※切昆布の当座煮 ブロッコリー みかん	玄米パン
30(土)	サブレ	メロンパン	あんかけうどん バナナ	
31(日)				

<一口メモ>★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

○1月の目標○ 「伝統行事を知ろう」

あけましておめでとうございます

お正月に食べるおせち料理には、それぞれの食材が持つ意味があり、家族の健康と幸せへの願いが込められています。  
 ごまめ(田作り)は「豊作」、紅白なますは配色から「めでたい」ことを連想させ、また大根と人参は土中に根を張ることから、「家族の土台を築くことを願う」と言われています。  
 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、家族と一緒に味わうと良いですね。  
 ※園でも、5日の給食に取り入れています。

<七草がゆ・1月7日>

七草(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)の入ったおかゆを食べると、疲れたおなかを守ってくれます。

<鏡開き・1月11日>

みんなの健康や幸せを願って供えた鏡もちを割り、ぜんざいにして食べます。

<おすすめ人気メニュー>

★野菜の納豆和え★

- ・材料(ひとり分)  
 ひきわり納豆10g ひじき1g 人参5g  
 ほうれん草25g 切干大根2g タレ(醤油少々)
- ・作り方  
 野菜を茹で、納豆で和える。

※味付けは、納豆に付いているタレを使うと旨みがあり、美味しいです。  
 足りない時は醤油で整えてください。

また、和える具材は、お好みで変えてもよいです。  
 保育園では、小松菜やしめじなどを入れたりします。  
 野菜の苦手な子どもにも食べやすく、切干大根やひじきを入れることにより、栄養満点のメニューです。