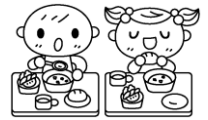


# 1月の献立表

※主食も提供する完全給食です。※カロリーは未満児・以上児の順に示しています。

※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。



曜日	月	火	水	木	金	土
日にち				4	5	6
未満児朝おやつ				スキムミルク・クッキー	スキムミルク・みかん	牛乳・ポーロ
昼食				カレーライス レモン酢和え	黒米ごはん 鮭とほうれん草の オイスター炒め ウイナのクリームスープ	スパゲティ ミートソース バナナ
3時のおやつ				きな粉蒸しパン 豆乳・いりこ	七草がゆ 牛乳・いりこ	スイートフラワー 牛乳・いりこ
摂取カロリー				541・579kcal	511・562kcal	546・584kcal
日にち	8	9	10	11	12	13
未満児朝おやつ				牛乳・ウエハース	牛乳・バナナ	牛乳・せんべい
昼食				雑穀ごはん 魚の治部煮 白菜の煮浸し のっぺい汁	黒米ごはん 大豆の五目煮 かにスープ	親子うどん ヨーグルト
3時のおやつ				ぜんざい 牛乳・いりこ	人参カップケーキ 牛乳・いりこ	クリームパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー				617・676kcal	571・599kcal	497・545kcal
日にち	15	16	17	18	19	20
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・もも缶	牛乳・ポーロ	牛乳・バナナ	牛乳・みかん	牛乳・ウエハース
昼食	もちきびごはん 魚の香味焼き 白菜のサラダ 豚汁	麦ごはん 麻婆豆腐 中華スープ	雑穀ごはん がんもどきの中華風うま煮 チゲ野菜のミルクスープ	★み誕生会★ しらすごはん 紅鮭のグラタン風 紅白サラダ 紅白のコンソメスープ いちごのゼリー	黒米ごはん 牛肉と玉葱の加炒め 春雨のみそ汁	きのこの スープスパゲティ バナナ
3時のおやつ	フルーツヨーグルト 牛乳・いりこ	ココア蒸しパン 豆乳・いりこ	ポテトドーナツ 牛乳・いりこ	2色サンド 牛乳・いりこ	おからスコーン 牛乳・いりこ	メロンパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	540・555kcal	529・562kcal	541・578kcal	670・722kcal	517・547kcal	549・591kcal
日にち	22	23	24	25	26	27
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・もも缶	牛乳・せんべい	牛乳・みかん	牛乳・バナナ	牛乳・ポーロ
昼食	もちきびごはん 燻魚(シソイ) トマト わかめスープ	麦ごはん 鶏肉と大根の加醤油煮 三平汁	【世界の料理】 ロールパン スパニッシュオムレツ (スペイン) 五色なます コンスープ	雑穀ごはん 魚のみそ煮 ほうれん草の五目炒め えのきたけの清汁	黒米ごはん だぶ かりんとうとブロッコリーのサラダ	味噌ラーメン ヨーグルト
3時のおやつ	さつま芋のオレンジ煮 牛乳・いりこ	甘食 豆乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	黒糖蒸しパン 牛乳・いりこ	ハムとコーンのマフィン 牛乳・いりこ	スイートフラワー 牛乳・いりこ
摂取カロリー	540・555kcal	552・591kcal	471・512kcal	532・565kcal	530・547kcal	548・586kcal
日にち	29	30	31			
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・もも缶	牛乳・ウエハース			
昼食	もちきびごはん 魚のマヨネーズ焼き 小松菜と竹輪の炒め物 じゃが芋のみそ汁	豚カツ レタス 野菜スープ	雑穀ごはん ポトフ 洋風白酢和え			
3時のおやつ	オレンジゼリー りんご 牛乳・いりこ	バナナケーキ 豆乳・いりこ	肉万十 牛乳・いりこ			
摂取カロリー	582・608kcal	550・589kcal	531・568kcal			

## ～1月の行事食～

1月は新しい年の始まりであり、行事食が多い月です。

お正月に食べる「おせち」や「お雑煮」、7日には「七草がゆ」、11日には鏡開きの「ぜんざい」と目白押しです。

中でも「七草がゆ」は、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休め、温かい粥で寒い冬を乗り切ろうという日本独特の習慣です。

七草として数えられるのは、

「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すすな(カブ)」「すすしろ(大根)」とされています。

保育園のおやつでも七草がゆを出しますが、食べやすいように鶏肉や他の野菜も入れて美味しく食べます。

伝統的な日本の行事食を味わってよい新年のスタートをきりましょう！

