

今月の目標 家族そろって楽しい食事！！ 上段: 1, 2歳児のおやつ

月	火	水	木	金	土	給食だより
			4 豆乳、クラッカー おかめうどん 伊達巻き 黒豆 三色なます 田作り いちご  牛乳、きな粉トースト	5 牛乳、クッキー 豚肉丼 小松菜のおかか和え りんご 味噌汁(白菜、生揚げ)  牛乳、ぶくぶくせんべい	6 牛乳、塩せんべい 食パン(ジャム) フランクフルトのケチャップ煮 ブロッコリーの卵サラダ オレンジ 小魚  牛乳、七草とホタテの混ぜご飯	<b>お正月</b> 1月は、天も地も人々も ゆったりとなごみ、仲睦ま じく過ごす月(睦月)とい われています。家族で新年 を迎えられた喜びを分か ち合い、新たな気持ち で1年を始めましょう。  
8 成人の日	9 豆乳、塩せんべい スパゲティーミートソース 蓮根サラダ パナナ コーンスープ  牛乳、醤油おにぎり、スルメ	10 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 豚肉の生姜焼き スイートポテトサラダ ミニトマト みかん 大根と油揚げの味噌汁  牛乳、もやしうどん	11 豆乳、小魚せんべい パターロール 鶏のケチャップ焼き カリフラワーサラダ いちご 小松菜とベーコンのスープ  牛乳、鏡もちクッキー	12 牛乳、クッキー ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ 小魚  牛乳、米粉蒸しパン	13 牛乳、ビスケット 肉味噌ご飯 豆苗の和え物 りんご かき玉汁  牛乳、くるくるパイ	
15	16 豆乳、小魚せんべい あんかけ焼きそば 切り干し大根の中華和え グレープフルーツ ハンペンスープ  牛乳、もちもちパン	17 牛乳、ビスケット パターロール チーズオムレツ グリーンサラダ オレンジ 白菜のコンソメスープ  牛乳、菜飯ご飯、スルメ	18 豆乳、クラッカー 彩りいなり寿司 鶏肉の味噌焼き ブロッコリーの海苔和え りんご 花麩と豆腐の澄まし汁  牛乳、お楽しみケーキ	19 牛乳、クッキー 豚肉と根菜の炊き込みご飯 ウインナー 小松菜のピーナッツ和え いちご 味噌汁(さつま芋、葱)  牛乳、焼きビーフン	20 牛乳、カルシウムせんべい カレースパゲティー カリフラワーのヨーグルトサラダ みかん ポパイスープ  牛乳、パナナスコーン	<b>七草</b> 七草粥は1月7日の人日(じん じつ)の節句に食べます。昔 は、1月6日を年取りと言って7 日を折り日として新しい年が始 まると考えていたため、この日 に『1年間外敵が来ないように』 と、折っていたそうです。最近 では、正月のご馳走に疲れた 胃を休めるために七草粥を食 べるというのが一般的になっ ています。昔の人は胃を休め るということよりも、魔除けを願 う気持ちのほうが強かったよう です。  
22	23 豆乳、塩せんべい 醤油ラーメン 揚げボール煮 青梗菜の中華和え パナナ 小魚  牛乳、あんこトースト	24 牛乳、ビスケット ご飯 煮魚 ブロッコリーとハムの和え物 ミニトマト みかん にらと卵の味噌汁  牛乳、ピザ餃子	25 豆乳、クラッカー パターロール 鶏のから揚げ パプリカサラダ オレンジ かぶとホタテのミルクスープ  麦茶、おかか海苔巻き、スルメ	26 牛乳、カルシウムせんべい ふりかけご飯 肉じゃが煮 もやしの胡麻酢和え いちご 味噌汁(なめこ、三つ葉)  牛乳、レモンクッキー	27 牛乳、小魚せんべい 和風カレーライス 納豆サラダ りんご 豆乳スープ  牛乳、焼きドーナツ	
29	30 豆乳、塩せんべい パターロール 茄子のミートグラタン コーンレタスサラダ いちご マッシュルームスープ  牛乳、ひじきチャーハン スルメ	31 牛乳、小魚せんべい ご飯 肉団子の甘酢あん 人参の土佐煮 ゆでブロッコリー りんご けんちん汁  牛乳、干し芋、みかん				

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均: 3歳以上児/エネルギー590kcal タンパク質23.5g 3歳未満児/エネルギー502kcal タンパク質20g