

# 平成31年 1月予定献立表

日 曜	献立	お や つ		食材	エネルギー量
		AM 未満児	PM 全園児		kcal
7 月	ごはん 松風焼き すまし汁 くだもの	せんべい	野菜ジュース ほうれん草ケーキ	こめ 鶏ひき肉 ねぎ たまねぎ みずな とうふ いちご	未満児 509 以上児 600
8 火	ごはん チキンカツ きんぴらごぼう みそ汁	ビスコ	麦茶 チーズクラッカー	こめ 鶏むね肉 ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	未満児 511 以上児 604
9 水	五目あんかけラーメン 春巻き ゼリー	コーンフレーク	牛乳 ビスケット	中華めん はくさい しいたけ たけのこ水菜 にんじん うずら卵 きくらげ かまぼこ エリンギ はるまき ゼリー	未満児 511 以上児 603
10 木	チキンカレーライス コールスローサラダ くだもの	ウエハース	オレンジジュース 甘藷	こめ 鶏こま肉 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ スイートコーン パナナ	未満児 511 以上児 601
11 金	ロールパン マカロニ炒め コンソメスープ	野菜スティック	おしるこ	ロールパン マカロニ たまねぎ にんじん ロースハム ベーコン はくさい しめじ	未満児 509 以上児 601
12 土	ツナサンド ポテトサラダ 牛乳		飲み物 おやつ		
14 月	成人の日				
15 火	ごはん 焼き魚 ひじき煮 みそ汁	プチダンゴ	牛乳 せんべい	こめ さけ ひじき にんじん あぶらあげ 大豆水煮 はくさい しめじ	未満児 509 以上児 600
16 水	ごはん 豚大根 一口がんも煮 すまし汁	干し芋	野菜ジュース クッキー	こめ 豚こま肉 だいこん にんじん ごぼう こんにゃく がんも たまご たまねぎ	未満児 508 以上児 599
17 木	煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ くだもの	サブレ	ヤクルト パームクーヘン	ゆでうどん 鶏こま肉 だいこん にんじん しいたけ ねぎ なた あぶらあげ ちくわ みかん	未満児 512 以上児 599
18 金	食パン ポークビーンズ やさいスープ 牛乳	野菜チップス	麦茶 おにぎり	食パン 大豆水煮 豚こま肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ベーコン みずな あさつき 牛乳	未満児 509 以上児 602
19 土	ごはん ハンバーグ 和え物 みそ汁		飲み物 おやつ		
21 月	ふりかけごはん 高野豆腐の炒り五目煮 具だくさんみそ汁	チーズかまぼこ	飲むヨーグルト ビスケット	こめ ふりかけ 高野豆腐 じゃがいも うずらの卵 にんじん ごぼう こんにゃく だいこん はくさい 豚こま肉 ねぎ しいたけ	未満児 512 以上児 598
22 火	ツナときのこのトマトソーススパゲティ ウィンナーフライ コンソメスープ	パナナチップス	麦茶 お菓生メニュー	スパゲティ ツナ マッシュルーム しめじ エリンギ たまねぎ ウィンナー キャベツ 人参 ベーコン	未満児 509 以上児 600
23 水	ロールパン 鶏の照り焼き サラダ コーンチャウダー	野菜スティック	ショア ピーノ	ロールパン 鶏もも肉 キャベツ チーズ たまねぎ スイートコーン	未満児 509 以上児 600
24 木	ごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ スープ	ゼリー	フルーツ白玉	こめ とうふ 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ かぼちゃ ヨーグルト はくさい にんじん	未満児 509 以上児 603
25 金	ごはん 生姜焼き きゅうりの浅漬け 根菜みそ汁	ウエハース	野菜ジュース マドレーヌ	こめ 豚こま肉 たまねぎ もやし にんじん きゅうり さといも だいこん ごぼう ねぎ あぶらあげ	未満児 510 以上児 598
26 土	玉子サンド スパゲティサラダ 牛乳		飲み物 おやつ		
28 月	ごはん 鶏のから揚げ 和え物 けんちん汁	ふかしざつまいも	ヨーグルト	こめ 鶏もも肉 キャベツ もやし にんじん なめたけ だいこん とうふ さといも しいたけ あぶらあげ こんにゃく ごぼう	未満児 512 以上児 601
29 火	鶏肉うどん さつまいも天ぷら ゼリー	ビスコ	牛乳 たい焼き	ゆでうどん 鶏こま肉 はくさい こまつな にんじん なた ねぎ さつまいも ゼリー	未満児 508 以上児 601
30 水	ごはん 焼き魚 切り干し大根煮 みそ汁	サブレ	野菜ジュース かつほえびせん	こめ サバ 切り干し大根 にんじん あぶらあげ なめこ とうふ	未満児 509 以上児 601
31 木	食パン タンドリーチキン トマトスープ みかんヨーグルト	野菜スティック	麦茶 ゼリーフライ	食パン 鶏もも肉 ミックスベジタブル はくさい セロリ 大豆水煮 マカロニ ヨーグルト みかん缶	未満児 508 以上児 600

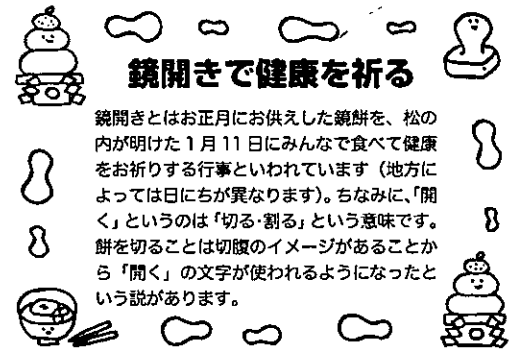
※午前おやつでは毎回カルシウム麦茶を提供しています。

※献立は材料の都合により変更する場合があります。



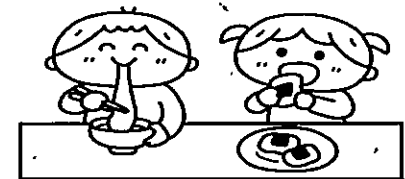
あけましておめでとうございます。  
今年も元気いっぱいの子もだちに負けないよう、  
おいしく楽しい食事を心をこめて作っていききたいと思ひます。

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。  
インフルエンザやノロウイルスなどがはやりやすくなってきます。  
手洗いやうがいをしっかりして、ごはんもしっかり食べて、  
元気な身体を作っていきましょう。



## 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



## 餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっけ出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

### 子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているとき目を見ない

