



# 平成30年 1月予定献立表



日 曜	献立	離乳食献立名	お や つ		食材	エネルギー量
			AM 未満児	PM 全園児		kcal
5 金	ごはん 松風焼き なます すまし汁 くだもの	おかゆ ひき肉と野菜煮 すまし汁 くだもの	せんべい	野菜ジュース クッキー	こめ 鶏ひき肉 ねぎ たまねぎ だいこん にんじん りんご みずな とうふ	未満児 512 以上児 607
6 土	コロッケパン スパゲティサラダ 牛乳			飲み物 おやつ		
8 月	成人の日					
9 火	ごはん 炒り豆腐 キャベツサラダ みそ汁	おかゆ 豆腐と野菜煮 みそ汁	ビスコ	麦茶 蒸しパン	こめ とうふ しいたけ にんじん 鶏ひき肉 キャベツ ツナ はくさい だいこん しめじ ねぎ	未満児 517 以上児 605
10 水	広東麺 春巻きゼリー	煮込み麺 ゼリー	野菜スティック	りんごジュース ワッフル	中華めん はくさい しいたけ たけのこ にんじん エビ イカ なたと きくらげ はるまき ゼリー	未満児 512 以上児 608
11 木	ごはん 焼き魚 きらきらきんぴら 豚汁	おかゆ 煮魚 みそ汁	コーンフレーク	おしるこ	こめ さけ しらす ぎょうざ にんじん さつまあげ 豚こま肉 だいこん にんじん とうふ あぶらあげ はくさい	未満児 514 以上児 605
12 金	ロールパン ほうれん草のキッシュ 温野菜 スープ	パン粥 温野菜 スープ	かりんとう	牛乳 ビスケット	ロールパン たまご ほうれん草 ベーコン たまねぎ ブロッコリー にんじん カリフラワー はくさい 大豆水煮 セロリ	未満児 519 以上児 602
13 土	ごはん ハンバーグ 煮物 みそ汁			飲み物 おやつ		
15 月	ごはん からあげ すのもの みそ汁	おかゆ 鶏肉煮 みそ汁	鈴カステラ	飲むヨーグルト クラッカー	こめ 鶏もも肉 きゅうり わかめ にんじん だいこん はくさい	未満児 515 以上児 606
16 火	ふりかけごはん 高野豆腐のふわふわ煮 ブロッコリー和え すいとん汁	おかゆ 高野豆腐と野菜煮 みそ汁	ふかし芋	麦茶 ゼリーフライ	こめ 高野豆腐 しいたけ にんじん たまご みつば ブロッコリー はくさい だいこん にんじん しいたけ あさつき	未満児 513 以上児 605
17 水	ツナサンド マカロニ炒め クリームシチュー	パン粥 マカロニ煮 スープ	ウエハース	ヤクルト クッキー	食パン ツナ きゅうり マカロニ にんじん ロースハム じゃがいも たまねぎ ベーコン ブロッコリー	未満児 513 以上児 606
18 木	玉子とじうどん 和え物 くだもの	煮込み麺 くだもの	干し芋	牛乳 メロンパン	うどん たまねぎ しいたけ たまご なたと あさつき キャベツ にんじん みかん	未満児 516 以上児 601
19 金	ごはん 豆腐ハンバーグ サラダ コンソメスープ	おかゆ ひき肉と野菜煮 コンソメスープ	野菜チップス	お誕生メニュー	こめ とうふ 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ キャベツ にんじん スイートコーン ベーコン はくさい しめじ	未満児 515 以上児 607
20 土	焼きそばパン ポテトサラダ 牛乳			飲み物 おやつ		
22 月	ごはん メンチカツ 切り干し大根煮 みそ汁	おかゆ 鶏そぼろ 切り干し大根煮 みそ汁	サブレ	ヨーグルト	こめ 豚ひき肉 たまねぎ 切り干し大根 にんじん あぶらあげ はくさい しめじ	未満児 518 以上児 607
23 火	ひじきごはん 肉じゃが 白菜ときゅうりの浅漬け みそ汁 いちご	おかゆ 肉じゃが みそ汁	バナナチップス	麦茶 お赤飯	こめ ひじき にんじん あぶらあげ 豚こま肉 じゃがいも しらす はくさい きゅうり わかめ とうふ	未満児 512 以上児 603
24 水	ナポリタン フライドポテト やさいスープ	煮込み麺 ふかし芋 やさいスープ	野菜スティック	ジョアアーモンドフィッシュ	スパゲティ マッシュルーム たまねぎ にんじん ピーマン じゃがいも ベーコン キャベツ	未満児 515 以上児 605
25 木	ぶどうパン ポークビーンズ チーズサラダ コンソメスープ	パン粥 豚肉と野菜煮 スープ	ゼリー	野菜ジュース せんべい	ぶどうパン 大豆水煮 豚こま肉 じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ ベーコン 水菜	未満児 515 以上児 601
26 金	カレーライス かぼちゃサラダ 福神漬 杏仁豆腐	おかゆ 豚肉と野菜煮 ヨーグルト	チーズかまぼこ	牛乳 マリービスケット	こめ 豚こま肉 たまねぎ じゃがいも にんじん かぼちゃ 福神漬 杏仁豆腐 みかん缶	未満児 517 以上児 608
27 土	ごはん 豚肉のすき焼き煮 和え物 みそ汁			飲み物 おやつ		
29 月	ごはん さばのみそ煮 やさいの即席漬 すまし汁	おかゆ さばのみそ煮 すまし汁	ふかしさつま芋	麦茶 豆腐トナツ	こめ さば キャベツ きゅうり にんじん たまご たまねぎ	未満児 515 以上児 606
30 火	野菜たっぷり塩ラーメン 揚げシューマイ フルーツヨーグルト	煮込み麺 しゅうまい煮 フルーツヨーグルト	お魚ソーセージ	牛乳 チーズクラッカー	中華めん キャベツ にんじん エビ イカ もやし コーン缶 シューマイ ヨーグルト もも缶 バイン缶 キウイフルーツ	未満児 515 以上児 602
31 水	ごはん 豚大根 ごまあえ そうめん汁	おかゆ 豚肉と野菜煮 そうめん汁	ビスコ	飲むヨーグルト マドレーヌ	こめ 豚こま肉 だいこん にんじん ぎょうざ こんにゃく こまつな そうめん あさつき ふ	未満児 519 以上児 603

※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。

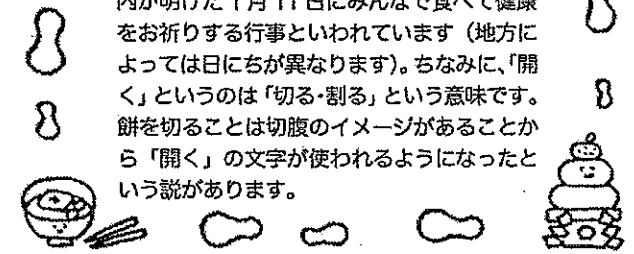


あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子供たちに負けないよう、おいしく楽しい食事を心をこめて作っていきたいと思います。

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て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。

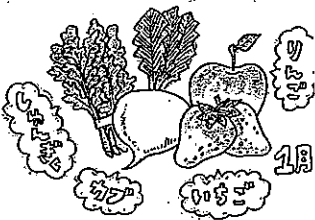
**食べ方のポイント**

- 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口に入れさせず
- ⑤食べているときに目を離さない



**1月23日(火)は創立記念日です。82周年をお赤飯でお祝いします。**

旬の食べもの



若菜保育園