



献立予定表



日	曜	未満児		共通		未満児		共通	
		10時おやつ	主食	献立名		追加食	3時おやつ		
1	月	年始休園							
2	火								
3	水								
4	木								
5	金	バナナ	白ごはん	豆腐団子のケチャップ煮 コールスロー カラフルスープ りんご		粉ふき芋	スキムミルク クッキー		
6	土	牛乳	七草粥 (全園児)	吉野煮 中華胡瓜 バナナ		いりこのチーズかけ			
7	日								
8	月	成人の日							
9	火	牛乳	白ごはん	酢豚 水餃子 中華スープ オレンジ		大根のお焼き	スキムミルク たべっ子豆腐つ		
10	水	牛乳	白ごはん	チキンカレー わかめのみぞれ和え バナナ		茄子のお浸し	お茶 揚げたこ風		
11	木	温野菜	白ごはん	キスの天ぷら 野菜炒め コンソメスープ みかん		小倉煮	スキムミルク せんべい		
12	金	バナナ	人参ごはん	雷豆腐 さつま芋のグラッセ 大根と薄揚げの味噌汁 りんご		ベーコン巻き	牛乳 ホットドッグ		
13	土	牛乳	白ごはん	皿うどん 南瓜のごま炊き わかめの清汁 バナナ		串さし			
14	日								
15	月	バナナ	白ごはん	野菜オムレツ 竹輪の磯辺揚げ 豆腐の味噌汁 みかん		人参のグラッセ	スキムミルク ココナッツサブレ		
16	火	牛乳	白ごはん	鶏肉の葱塩焼き キャベツの昆布和え 麩の清汁 りんご		芋のオレンジ煮	スキムミルク クラッカー		
17	水	牛乳	白ごはん	冬野菜のシチュー わかめと胡瓜の酢の物 オレンジ		赤魚の煮付け	お茶 ごま団子		
18	木	温野菜	ゆかりごはん	鯖の塩焼き マセドアンサラダ レタスのスープ バナナ		ブロッコリー	スキムミルク ぼたぼた焼き		
19	金	バナナ	白ごはん	おでん風煮 胡瓜の酢づけ 玉葱の味噌汁 みかん		トマト	牛乳 チーズパン		
20	土	牛乳	白ごはん	焼きビーフン 南瓜の甘煮 人参とえのきの清汁 オレンジ		すり身蒸し			
21	日								
22	月	バナナ	かしわごはん	デミハンバーグ のり酢和え ウィンナーと野菜のポトフ いちご		れんこんのお焼き	スキムミルク 源氏パイ 誕生ケーキ (以上児)		
23	火	牛乳	白ごはん	タンドリーチキン 赤魚のフライ ポテトサラダ ミニトマト キャベツの清汁 メロン みかん		チーズキャンディ	お茶 フルーツヨーグルト		
24	水	牛乳	白ごはん	親子汁 和風酢の物 バナナ		しゅうまい	スキムミルク ビスケット		
25	木	温野菜	白ごはん	おから揚げボール スパゲティサラダ わかめの味噌汁 オレンジ		納豆和え	牛乳 カルピスカップケーキ		
26	金	バナナ	鮭ごはん	野菜と卵の炒め物 はんぺんフライ 薄揚げの味噌汁 りんご		里芋の甘煮	スキムミルク せんべい		
27	土	牛乳	白ごはん	カレーうどん いりこの佃煮 バナナ		ジャーマンポテト			
28	日								
29	月	バナナ	白ごはん	コロッケ じゃこ酢和え わかめスープ いちご		ウィンナー	スキムミルク ロアンヌ		
30	火	牛乳	白ごはん	鮭のポテトグラタン ひじきの炒め煮 ほうれん草と玉葱の清汁 りんご		湯豆腐	お茶 シュガークッキー		
31	水	牛乳	白ごはん	けんちん汁 和風サラダ バナナ		赤魚の変わり揚げ	スキムミルク 丸ぼうろ		

※ バイキング

※ 誕生会

【今月の栄養平均】
未満児：475kcal 以上児：409kcal

「おせち料理」ってなあに？

「おせち」は「御節供（おせちく）」に由来しています。もともとは、お正月や季節の節目とされていた五節句（1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日）の日に神様にお供えする料理です。お供えした後は、一家そろっておせち料理を食べ、新しい年の家族の家の安全や無病息災を願います。

「おせち料理」に込められた意味や願い

- ・数の子・・・子宝に恵まれるように
 - ・昆布巻き・・・「よろこぶ」のごろ合わせから縁起物
 - ・黒豆・・・元気に暮らせるように
 - ・えび・・・えびの曲がった物をお年寄りに見立て、長生きできるように
 - ・田作り・・・「豊作」を祈る
 - ・れんこん・・・穴があいていることから先が見通せるように
- などの意味や願いが込められています。

