



# 献立予定表



日	曜	未満児		共通		未満児追加食	共通3時おやつ
		10時おやつ	主食	献立名			
1	水	年始休園					
2	木	↓					
3	金						
4	土	牛乳	白ごはん	焼きビーフン 南瓜の甘煮 コンソメスープ りんご		中華胡瓜	
5	日						
6	月	バナナ	白ごはん	和風卵とじ 納豆和え しめじの清汁 オレンジ		粉ふき芋	スキムミルク ビスケット
7	火	牛乳	七草がゆ (全園児)	筑前煮 胡瓜の昆布和え りんご		ウインナー	スキムミルク きなこ蒸しパン
8	水	牛乳	白ごはん	肉団子スープ 和風酢の物 ウインナー (以上児) バナナ		赤魚の変わり揚げ	お茶 せんべい
9	木	温野菜	白ごはん	竹輪の人参衣揚げ コールスロー わかめの味噌汁 みかん		湯豆腐	お茶 芋かりんとう
10	金	バナナ	白ごはん	高野豆腐のラザニア 青菜の和え物 玉葱の清汁 りんご		コーンソテー	スキムミルク ドーナツ
11	土	牛乳	白ごはん	わかめうどん りんごと胡瓜の酢の物 バナナ		いりこの佃煮	
12	日						
13	月	成人の日					
14	火	牛乳	白ごはん	鱈の照り焼き 海藻サラダ 麩の味噌汁 りんご		芋のオレンジ煮	お茶 ぜんざい
15	水	牛乳	かしわごはん	豆腐団子のケチャップ煮 ツナサラダ キャベツの清汁 みかん		大根のお焼き	スキムミルク たべっこどうぶつ
16	木	温野菜	白ごはん	焼肉風炒め 納豆の和え物 卵とえのきのスープ バナナ		串さし	牛乳 ポケットサンド
17	金	バナナ	白ごはん	ミルク中華スープ フレンチサラダ オレンジ		ポテトチーズ焼き	スキムミルク 源氏パイ
18	土	牛乳	白ごはん	きのこスパゲティ 胡瓜の酢づけ ほうれん草の清汁 りんご		うま煮	
19	日						
20	月	バナナ	わかめごはん	スパニッシュオムレツ キャベツと竹輪のマヨネーズ和え 大根のスープ みかん		赤魚の煮付け	ココアミルク ハーベスト
21	火	牛乳	白ごはん	🍴🍴 鮭の塩焼き タンドリーチキン ポテトサラダ ミニトマト わかめの清汁 バナナ オレンジ		チーズキャンディ	スキムミルク クッキー
22	水	牛乳	白ごはん	けんちん汁 和風サラダ 串さし (以上児) りんご		すり身揚げ	お茶 お好み焼き
23	木	温野菜	白ごはん	はんぺんフライ ごぼうサラダ きのこの味噌汁 バナナ		茄子のお浸し	スキムミルク ココナッツサブレ
24	金	バナナ	人参ごはん	厚揚げの五目煮 わかめのみぞれ和え もやしの清汁 オレンジ		卵豆腐	牛乳 いちごジャム蒸しパン
25	土	牛乳	白ごはん	ラーメン ほうれん草のごま和え りんご		南瓜の甘煮	
26	日						
27	月	バナナ	白ごはん	ハムエッグ 大根サラダ じゃが芋の味噌汁 オレンジ		鮭の照り焼き	スキムミルク アスパラガス
28	火	牛乳	ゆかりごはん	👑 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ わかめスープ りんご		人参のグラッセ	スキムミルク バームクーヘン 誕生ケーキ (以上児)
29	水	牛乳	白ごはん	竹輪の磯辺揚げ 野菜ソテー 豆腐の味噌汁 みかん		胡瓜の酢づけ	牛乳 ホットケーキ
30	木	温野菜	白ごはん	青菜のチャンプルー スパゲティサラダ オクラの清汁 バナナ		いとこ煮	スキムミルク ビスコ
31	金	バナナ	白ごはん	ポークカレー じゃこ酢和え チーズキャンディ (以上児) りんご		チンジャオロース	お茶 揚げたこ風

※🍴🍴バイキング ※👑誕生会

※7日は全園児七草がゆになっています。箸のみでお願いします。  
※31日 青組：クッキング(じゃが芋切り)

【今月の栄養平均】  
未満児：459kcal (主食含む) 以上児：412kcal

## 七草がゆ

七草がゆを食べる1月7日は、五節句の一つである「人日の節句」です。この習慣は江戸時代に広まり、日本の食文化として定着しました。七草は早春に芽吹くことから邪気を払うと言われ、新しい年の無病息災を願って食べます。

また、お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな青菜の栄養を補給することができる、素晴らしい行事食と言えます。



- ・せり (鉄分が多く含まれる) ・なずな (熱を下げ尿の出をよくする) ・ごぎょう (風邪予防や解熱に効果がある)
- ・はこべら (古くから腹痛の薬草として親しまれていた) ・ほとけのざ (別称 タビラコ) ・すずな (かぶ) ・すずしろ (大根)