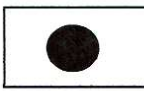




月	火	水	木	金	土
<p>おせち料理の意味</p> <p>おせち料理には無病息災、子孫繁栄の願いが込められています。 黒豆…まめ（健康）に暮らせるように 田作り…豊年豊作祈願 数の子…子孫繁栄 紅白なます…お祝いの水引をかたどったもの</p> <p>芽ばえ社 「保育園の食事&健康だより」参照</p>				<p>給食休み</p> <p>食材の納品が困難なため。</p> <p>弁当持参</p>	
7	8	9	10	11	12
鮭の南部焼き ボイルコーン ほうれん草のバター炒め ブルーン 牛乳 クッキー	クリームシチュー じゃこサラダ バナナ 牛乳 せんべい・ 小魚	9 おもちつき会 具たくさん雑煮 ナゲット ーロゼリー 牛乳 ビスケット	松風焼き ひじきの煮物 黄桃缶 牛乳 クッキー	春巻き 温野菜 中華サラダ パイン缶 ホットココア せんべい	ポトフ ハムと野菜の和え物 ーロゼリー 牛乳 ビスケット
14	15	16	17	18	19
14 成人の日 	ポークビーンズ 三色和え キウイ 牛乳 クッキー	16 お誕生会 (完全給食の日)  白ごはんなし	はんぺんのチーズ カレー焼き ミックスベジタブル 青菜の磯辺和え ブルーン 牛乳 ビスケット	おでん 春雨ソテー パイン缶 牛乳 せんべい	チキンカレー 和風サラダ ーロゼリー 牛乳 クッキー
21	22	23	24	25	26
鶏肉のホワイト煮 マカロニソテー 黄桃缶 麦茶 焼きそば	しゅうまい スティック煮 韓国風サラダ ブルーン 牛乳 せんべい	ひじき入り厚焼き卵 青菜のおかか和え 味噌汁 ーロゼリー 牛乳 ビスケット	八宝菜 昆布の煮物 キウイ 牛乳 クレープ <食育の日>	さばの竜田揚げ ミニトマト 大根のかにかま あんかけ パイン缶 牛乳 クッキー	ポークチャップ ナムル ーロゼリー 牛乳 せんべい
28	29	30	31	<p><鏡開きで健康を祈る></p> <p>鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、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 する行事とされています。</p> <p>ナツメ社 「食育ガイド」参照</p> 	
すき焼き風煮 マーボー春雨 生みかん 牛乳 ジャムサンド	白身魚の煮付け 野菜の胡麻和え すまし汁 黄桃缶 牛乳 せんべい	ハヤシライス わかめサラダ バナナ 麦茶 水ぎょうざ	れんこんハンバーグ こぶぎ芋 切干大根の煮物 パイン缶 牛乳 ビスケット・ 小魚		

お誕生会

<1月16日(水)>
 わかめご飯
 白身魚フライ
 シャキシャキサラダ
 野菜スープ
 生みかん
 牛乳
 ロールケーキ

ちゅうりっぷ組・もも組・たんぼほ組

<午前おやつ> <主食>
 月 牛乳・せんべい ごはん
 火 牛乳・ビスケット ごはん
 水 牛乳・クッキー ごはん
 木 牛乳・せんべい ごはん
 金 牛乳・ビスケット ごはん
 土 牛乳・クッキー ごはん

平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
未満児	518kcal (500kcal)	20.2g (20.0g)	15.3g (14.9g)	1.4g (1.5g)
以上児	481kcal (375kcal)	20.7g (20.0g)	18.0g (17.0g)	2.0g (2.1g)

()内は目標値
 <平均栄養価>
 ・ちゅうりっぷ、もも、たんぼほ組・・・給食(主菜を含む)と午前・午後のおやつ
 ・すみれ、ひまわり、ゆり・・・給食(主菜・副菜のみ)と午後のおやつ



担当：秋山