

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色	
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
16	月	おせんべい 麦茶	かぼちゃのほうとう 根菜のつくね焼き チーズのサラダ	♪シュガートースト 麦茶 いちご	豚肉 鶏肉	ほうとう 食パン	かぼちゃ 白菜 ねぎ 人参 大根 れんこん ごぼう キャベツ 胡瓜 いちご	
17	火	いちご 麦茶	ごはん(おかゆ) ひらめのオーロラ焼き キャベツサラダ 白菜のミルクスープ	♪やわらかごぼう 麦茶 バナナ	ひらめ	ごはん	キャベツ もやし ごぼう 白菜 玉ねぎ 人参 しめじ バナナ いちご	
4	水	おせんべい 麦茶	ごはん(おかゆ) ツナじゃが わかめのサラダ 玉ねぎのみそ汁	♪紅白ゼリー 麦茶 ほしいも	ツナ わかめ	ごはん じゃがいも さつまいも	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜	
18	水	りんご 麦茶	おかかごはん(おかゆ) おでん もやしの磯和え 豆腐のみそ汁	♪フルーツポンチ 麦茶 ほしいも	のり 豆腐 かつお節	ごはん さつまいも	大根 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ ねぎ 椎茸 みかん缶 パイン缶 りんご	
5	木	ほしいも 麦茶	ごはん(おかゆ) わかさぎの煮付け 和風バンバンジー やさいのすまし汁	♪おからケーキ 麦茶 みかん	わかさぎ 鶏肉 おから	ごはん さつまいも	もやし 胡瓜 玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 みかん	
6	金	みかん 麦茶	ごはん(おかゆ) 筑前煮 ほうれん草のしらす和え 大根のみそ汁	♪七草おにぎり 麦茶 りんご	鶏肉 しらす	ごはん さつまいも	椎茸 人参 ごぼう みかん いんげん ほうれん草 大根 もやし ねぎ 七草 りんご	
7	土	チャーハン ナムル ねぎスープ	みかん	おかし 麦茶	鶏卵	ごはん	玉ねぎ もやし ほうれん草 人参 ねぎ みかん	
23	月	ビスケット 麦茶	野菜ビーフン 大根と水菜の中華和え わかめスープ	♪鶏そぼろおにぎり 麦茶 いちご	豚肉 わかめ 鶏肉	ビーフン ごはん	空芯菜 玉ねぎ 人参 もやし エリンギ キャベツ 大根 水菜 ねぎ いちご	
10	火	りんご 麦茶	ごはん(おかゆ) たら豆乳煮 ブロッコリーのサラダ キャベツのポトフ	♪甘納豆蒸しパン 麦茶 みかん	たら 豆腐	ごはん マカロニ じゃがいも	玉ねぎ しめじ 人参 りんご ブロッコリー コーン みかん もやし キャベツ エリンギ	
11	水	ほしいも 麦茶	ごはん(おかゆ) 納豆焼き 白菜の塩昆布和え 麩のすまし汁	♪うすやき 麦茶 バナナ	納豆 昆布	ごはん 麩 さつまいも ごま	ねぎ 人参 白菜 もやし 胡瓜 玉ねぎ 小松菜 バナナ	
12	木	バナナ 麦茶	ごはん(おかゆ) ぶり大根 茶わん蒸し 豚汁	♪豆腐まんじゅう 麦茶 りんご	ぶり 鶏肉 豚肉	ごはん 甘納豆	大根 椎茸 人参 ごぼう 白菜 玉ねぎ ねぎ りんご バナナ	
13	金	みかん 麦茶	ごはん(おかゆ) 鶏肉じゃが 大根のサラダ 人参のすまし汁	♪いちごゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ みかん いちご	
14	土	食パン コーンスープ 魚肉ソーセージ バナナ		おかし 野菜ジュース	チーズ 魚肉ソーセージ	パン	バナナ	
20	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は「日本の行事食」です。今月は「お正月 筑前煮」と「七草 七草おにぎり」です。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※10・24日の茶碗蒸しはすみれ組の保護者からの紹介メニューです。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

♪『お正月 筑前煮』♪

お正月の代表的な料理といえばおせちですね。筑前煮もそのひとつです。おせちには新年を祝い、健康、金運、子孫繁栄を願う意味が込められた料理です。筑前煮は土の中でたくさんの実をつける里芋に子孫繁栄、れんこんの空いた穴に未来が見通せるようにという願いが込められています。また根菜類は体を温める作用があるので寒いお正月にぴったりの料理ですね。おうちでもぜひおせちに込められた願いを話しながら家族みんなで食べて下さいね。

♪『七草 七草おにぎり』♪

1月7日は七草の日です。春の七草をおかゆに入れて、お正月に美味しいものをたくさん食べて疲れた胃を休ませる効果と、今年一年の無病息災を願う思いが込められています。園のおやつではおかゆでなく、七草をおにぎりに混ぜます。七草おにぎりを食べながら春の七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)の名前も覚えていこうと思います。

手づかみ食べをしましょう♪

おうちで手づかみ食べをしていますか。手づかみ食べは、手や指先を使い食材のやわらかさや大きさを学ぶことができます。また手や指先の発達を促し、その後のスプーンやフォークの食具が上手に持てるようになります。慣れるまではぐちゃぐちゃにしまったり、手についたものを振って落とそうとしますが慣れてくると指先でつまんで食べられるようになります。1歳半までを目安におうちでも手づかみ食べを十分にさせてあげましょう。



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。