

| 日 | 曜日 | 1.2歳児 朝おやつ | 給食 | 食材 | おやつ | 食材 | 1.2歳児 エネルギー たんぱく質 | 3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質 |
|----|----|----------------------|--|--|------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 21 | 火 | 牛乳 みかん | ごはん 八丁味噌ハンバーグ 小松菜のおひたし 人参のグラッセ 味噌汁 | 豚挽 玉葱 パン粉 豆乳 八丁味噌 小松菜 人参 かつお節 人参 バター 豆腐 ねぎ なめこ | 牛乳 お楽しみおやつ | | 581 kcal 25.1 g | 608 kcal 26.1 g |
| 22 | 水 | 牛乳 オレンジ | レーズンツイスト ワンタンの甘酢あんかけ こふき芋 わかめと竹輪のスープ | 豚挽 ねぎ ワンタンの皮 油 人参 もやし いんげん 玉葱 酢 片栗粉 じゃが芋 パセリ わかめ 竹輪 ねぎ | 麦茶 たぬきうどん | うどん ねぎ かまぼこ 揚げ玉 めんつゆ | 435 kcal 16.7 g | 437 kcal 15.3 g |
| 23 | 木 | 牛乳 バナナ | きのこごはん ブリの照り焼き 五目きんぴら 厚揚げの煮物 なめこ汁 | 米 えのき しめじ 舞茸 油揚げ ブリ ごぼう 人参 れんこん いんげん こんにやく 油揚げ ごま油 ごま 生揚げ 豆腐 なめこ ねぎ | 牛乳 揚げパン | コッペパン 砂糖 | 618 kcal 29.4 g | 647 kcal 31.4 g |
| 24 | 金 | 麦茶 食べる 煮干し | かやくごはん くす玉蒸し ほうれん草とハムの胡麻和え 納豆汁 | 米 こんにやく 油揚げ ごぼう たけのこ 人参 鶏もも肉 もち米 木綿豆腐 玉葱 片栗粉 生姜 ほうれん草 もやし 人参 コーン ハム すりごま 納豆 白菜 ねぎ 里芋 人参 | 牛乳 クラッカーサンド バナナ | クラッカー いちごジャム クリームチーズ | 462 kcal 17.6 g | 564 kcal 20.3 g |
| 25 | 土 | 麦茶 ウエハース | チキンライス ポテトサラダ 味噌汁 | 米 鶏もも肉 バター 玉葱 コーン ケチャップ じゃが芋 きゅうり 人参 マヨドレ キャベツ 玉葱 | 牛乳 ケーキドーナッツ | | 498 kcal 15.2 g | 575 kcal 18.4 g |
| 27 | 月 | 麦茶 ヨーグルト (ブルー) | ごはん 白身魚のオーロラソースがけ ほうれん草のごま和え 味噌汁 | カレイ ピーマン 玉葱 コーン マヨドレ ケチャップ ほうれん草 人参 すりごま ニラ 卵 | 牛乳 チャー麺 | 中華麺 豚挽 もやし ニラ | 397 kcal 21.4 g | 472 kcal 26 g |
| 28 | 火 | 麦茶 みかん | 黒糖パン 鶏肉とブロッコリーのケチャップ マカロニサラダ ポテトスープ | 鶏もも肉 薄力粉 片栗粉 ブロッコリー ケチャップ マカロニ きゅうり 人参 マヨドレ 酢 じゃが芋 玉葱 人参 | 麦茶 わかめおむすび | 米 わかめ | 298 kcal 11.9 g | 402 kcal 17.6 g |
| 29 | 水 | 牛乳 オレンジ | 茶めし おでん 白菜サラダ みかん | 米 昆布 さつま揚げ つみれ がんも ちくわぶ こんにやく 焼き竹輪 大根 昆布 白菜 人参 きゅうり オリーブオイル 酢 | 牛乳 ホットドック | コッペパン ウインナー キャベツ ケチャップ | 551 kcal 22.8 g | 576 kcal 23.2 g |
| 30 | 木 | 牛乳 バナナ | ごはん 豚肉の柳川風 ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁 | 豚もも 卵 ごぼう 玉葱 人参 しらたき ブロッコリー コーン オリーブオイル 酢 えのき まいたけ | 牛乳 ペペロンチーノ | スパゲッティ しらす キャベツ にんにく | 473 kcal 21 g | 467 kcal 20.8 g |
| 31 | 金 | 麦茶 食べる 煮干し | ドライカレー スパゲッティサラダ バナナ | 米 豚挽 豆腐 玉葱 人参 ピーマン カレー粉 スパゲッティ ツナ缶 キャベツ 人参 マヨドレ | 牛乳 ココアワッフル ウエハース | | 494 kcal 16.4 g | 595 kcal 18.9 g |

給食室より

お正月に家庭円満を願って供えた鏡餅を1月11日に食べる行事を、鏡開きといいます。
昔は鏡餅を家族やゆかりのある人に配る風習があり、新しい年の無病息災をおすそ分けするという意味がありました。
縁を切ることはないよう、刃物は使わず、かなづちなどで割り開き、おしるこやお雑煮で食べます。
保育園のもちつきは1月9日です。お楽しみに！

