



日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
4	土	スパゲティ・ナポリタン みかん(70g)	豆乳 もも(缶)30g	りんごジュース 丸ポーロ	豆乳・豚肉・あさり水煮 (缶)・コンソメ・粉チーズ・牛乳	スパゲティ・植物油・丸ポーロ	もも(缶)・たまねぎ・にんじん・ピーマン・コンソール・マッシュルーム(缶)・トマトケチャップ・トマトピューレ・みかん・りんごジュース	
6	月	麦ごはん 鶏肉と大根のカーじょうゆ煮 三平汁	牛乳 りんご40g	スキムミルク 焼きいも	牛乳・鶏肉・鮭(角切り)・ 昆布だし・脱脂粉乳・米み そ・麦みそ	精白米・麦・砂糖(三温 糖)・植物油・さつまいも	りんご・だいこん・にんじ ん・すじなししいんげん・たま ねぎ・キャベツ・青ねぎ	牛乳・チーズ
7	火	麦ごはん 清汁(豆腐・たまねぎ) 魚の塩焼き かぼちゃといんげんの煮物 かむかむ海藻サラダ	牛乳 いちご30g	七草がゆ(7日) スキムミルク(21日) りんごゼリー	牛乳・木綿豆腐・煮干しだ し・魚・カットわかめ・しらす 干し・鶏肉・油揚げ・脱脂 粉乳・寒天	精白米・麦・砂糖(三温 糖)・ごま油	いちご・たまねぎ・青ねぎ・か ぼちゃ・すじなししいんげん・切 干だいこん・キャベツ・にんじん ・七草・はくさい・だいこん・りん ご・りんごジュース	牛乳・パイ
8	水	麦ごはん がんとどきの中華風うま煮 かき玉みそ汁	牛乳 バナナ75g	豆乳 黒ごまとチーズ入りクッ キー	牛乳・がんとどき・鶏卵・ 鶏肉・煮干しだし・米みそ・ 麦みそ・豆乳・粉チーズ	精白米・麦・植物油・ごま 油・中華スープの素・砂糖 (三温糖)・片栗粉・小麦 粉・バター・黒ごま	バナナ・にんじん・たけのこ・ セロリー・さやいんげん・乾し いたけ・しいたけだし・たま ねぎ・もやし・ほうれんそう	牛乳・米粉パン
9	木	コッペパン 豚カツ レタス(12g) 野菜スープ	牛乳 チーズ10g	スキムミルク りんご50g せんべい	牛乳・プロセチース・豚肉・ 鶏卵・鳥がらだし・脱脂粉 乳	コッペパン・小麦粉・パン粉・ 揚げ油・じゃがいも・せん べい	レタス・キャベツ・たまねぎ・に んじん・セロリー・パセリ・りん ご	牛乳・クッキー
10	金	麦ごはん みそ汁(だいこん) 魚のマヨネーズ焼き サラダ菜(7g) 小松菜とちくわの炒め物	牛乳 パインアップル(缶)30g	ぜんざい いりいりこ	牛乳・塩わかめ・煮干しだ し・米みそ・麦みそ・魚・粉 チーズ・竹輪・あずき・煮干 し	精白米・麦・小麦粉・パン 粉・マヨネーズ・植物油・すり ごま・ごま油・さつまいも・ 砂糖(三温糖)	パインアップル(缶)・だいこ ん・たまねぎ・マッシュルーム (缶)・パセリ・サラダ菜・こまつ な・にんじん	牛乳・りんご
11	土	味噌ラーメン ヨーグルト(固形)	豆乳 キウイフルーツ50g	りんごジュース ぼんかん70g ビスケット	豆乳・焼き豚・鶏卵・米み そ・鳥がらだし・含脂加糖 ヨーグルト	中華めん・すりごま・中華 スープの素・ごま油・ビスケット	キウイフルーツ・もやし・にんじ ん・青ねぎ・しょうが・ぼん かん・りんごジュース	
14	火	麦ごはん カレーシチュー かぼちゃとツナのサラダ	牛乳 せんべい7g	スキムミルク みそ万十	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・鳥 がらだし・まぐろ油漬 (缶)・米みそ	精白米・麦・じゃがいも・ マーガリン・カレーウ・マヨネ ーズ・小麦粉・砂糖(三温 糖)・甘納豆(あずき)	たまねぎ・にんじん・りん ご・グリーンピース・トマトピューレ ・かぼちゃ・パセリ	牛乳・みかん
27	月	麦ごはん だぶ カリフラワーとブロッコリーのサラダ	牛乳 バナナ75g	スキムミルク みそ万十	牛乳・鶏肉・焼き豆腐・か つお・昆布だし・ロースハム・ 脱脂粉乳・米みそ	精白米・麦・花麩・さとい も・片栗粉・砂糖(三温 糖)・ごま油・小麦粉・砂 糖・甘納豆(あずき)	バナナ・こんにやく・にんじ ん・れんこん・ごぼう・さや いんげん・乾しいたけ・カリ フラワー・ブロッコリー	牛乳・パイン(缶)
28	火	コッペパン ウインナーのオムレット ゆでブロッコリー(25g) はくさいと鶏肉のスープ	牛乳 せんべい7g	スキムミルク 黒砂糖入りくず餅	牛乳・鶏卵・ウインナーソーセ ージ・鶏肉・鳥がらだし・脱脂 粉乳・きな粉	せんべい・コッペパン・じゃが いも・植物油・くず粉・黒砂 糖	たまねぎ・にんじん・グリン ピース・ブロッコリー・はくさい ・パセリ	牛乳・みかん
15	水	麦ごはん 豚肉とたまねぎのカレー炒め 春雨のみそ汁	牛乳 みかん70g	豆乳 ポンデケーキ	牛乳・豚肉・煮干しだし・ 米みそ・麦みそ・豆乳・絹 ごし豆腐・脱脂粉乳・粉 チーズ	精白米・麦・植物油・はる さめ・じゃがいも・白玉粉・ 小麦粉・砂糖(三温糖)・ 揚げ油	みかん・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・トマトケチャップ・キャ ベツ・青ねぎ	牛乳・サブレ
16	木	シーチキンごはん ポトフ(だいこん) 洋風白酢和え	牛乳 パインアップル(缶)30g	スキムミルク オートミールマフィン	牛乳・まぐろ油漬(缶)・牛 肉・鳥がらだし・コンソメ・木 綿豆腐・えび・脱脂粉乳・ 鶏卵	精白米・麦・じゃがいも・マ ヨネーズ・砂糖(三温糖)・ オートミール・小麦粉・マーガリン	パインアップル(缶)・にんじ ん・キャベツ・たまねぎ・だい こん・セロリー・きゅうり・コン ソール・りんご・干しぶどう	牛乳・バナナ
17	金	麦ごはん 清汁(生しいたけ・白玉ふ) 魚の香味焼き トマト(32g) ほうれんそうの五目炒め	牛乳 ウエハース7g	スキムミルク いちごのケーキ	牛乳・煮干しだし・白身 魚・鶏卵・ロースハム・脱脂粉 乳・生クリーム(植物性)	ウエハース・精白米・麦・白玉 ふ・砂糖(三温糖)・ごま 油・植物油・カスター	生しいたけ・青ねぎ・しょう が・にんにく・トマト・ほうれ んそう・たまねぎ・にんじ ん・いちご	豆乳・クラッカー
30	木	麦ごはん 魚のカレー竜田揚げ かぼちゃとさつまいものサラダ レタス(12g) もみじ麩とわかめの清汁	牛乳 チーズ10g	りんごジュース パバロア	牛乳・プロセチース・さば・ 塩わかめ・かつお・昆布だ し	精白米・麦・すりごま・片 栗粉・揚げ油・さつまいも・ マヨネーズ・もみじ麩・砂糖 (三温糖)・パバロアの素	しそ葉・しょうが・かぼ ちゃ・コンソール・きゅうり・に んじん・レタス・りんごジュース	牛乳・バナナ

あけましておめでとうございます

お正月は一年の大切な節目です。
お正月に食べる伝統的な日本料理には、『家族が健康に過ごせますように』との願いがこめられた様々な工夫があります。

おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。

もち

鏡もちは年神様へのお供え。おもちを丸くするのは魂をかたどるためであり、鏡は魂を象徴する神器です。大みそかに飾って、1月11日の鏡開きにはおもちを切らずに木づちなどで割り、ぜんざいやしるこを作って食べる習慣があります。あずきは食物繊維が多く体を温める働きもある、体に優しい食材。とはいえ、もち1個は茶わん1杯分のごはんに相当します。食べ過ぎには注意しましょう。