

あけましておめでとうございます

1月は「睦月」といいますが、これは、親族が一同に集まって仲睦まじく過ごす月であるという言い伝えがあります。おせち料理、お雑煮、七草かゆなど、みんなで味わえる行事食を囲みながら、家族や親族とともに、新年を迎えられた喜びを分かち合い、心も体も温かく、1年をスタートさせましょう。  
子どもたちの健やかな成長を心より祈りいたします。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
4	金	チキンカレー ハリハリなます ★ご飯	牛乳 クラッカー 果物	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 クラッカー	鶏肉 牛乳 干ひじき 油揚げ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干大根	鰹のごま油焼き ごま和え かきたま汁 ★ご飯	米 でんぶん ごま油 ごま	あじ 卵	キャベツ もやし 人参 春菊 椎茸
5	土	きつねうどん あっさり納豆 果物 ★ご飯	牛乳 せんべい	うどん 砂糖	油揚げ 牛肉 わかめ 納豆 牛乳	人参 ねぎ もやし バナナ	炒り豆腐 ごま和え すまし汁 ★ご飯	米 油 さとう ごま ふ	豆腐 ひき肉 卵 わかめ かまぼこ	玉葱 椎茸 人参 ねぎ チンゲンツアイ もやし
7	月	うま煮 七草汁 果物 ★ご飯	お茶 ぜんざい	米 さといも 砂糖 白玉粉	鶏肉 生揚げ あずき 豆腐	れんこん 人参 だいこん せり いんげん はくさい ほうれん草 カブ みかん チンゲン菜 生椎茸	チキンピーズ じゃこあえ ★ご飯	米 じゃがいも さとう	鶏肉 大豆 しらす	玉葱 グリンピース 小松菜 人参
8	火	魚のオーロラソース 付け合せ 南瓜のポターージュ 果物 ★食パン	お茶 すいとん	パン 小麦粉 油 コーン缶 さといも	さけ 卵 ベーコン スキムミルク 鶏肉	ブロッコリー カリフラワー 南瓜 玉葱 いんげん りんご 人参 ねぎ	スパゲティミートソース 豆腐スープ ★ご飯	米 マカロニ 油 小麦粉	ひき肉 チーズ 豆腐	人参 玉葱 グリンピース えのき ねぎ
9	水	厚揚げとキャベツの味噌炒め かきたま汁 果物 ★ご飯	牛乳 ヨーグルト和え	米 油 砂糖 でんぶん	生揚げ 豚肉 卵 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 キャベツ キウイ チンゲン菜 ほうれん草 バナナ もも みかん 切りりんご	ポークカレー ハリハリなます ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ さとう	豚肉 牛乳 ひじき 油揚げ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干大根
10	木	ぶりの塩焼き ごま和え 吉野汁 ★ご飯	牛乳 ミニドック	米 ごま でんぶん パン	ぶり 竹輪 牛乳 ハム	ほうれん草 もやし 人参 はくさい だいこん 生椎茸 ねぎ キャベツ	鶏肉のオレンジ焼き コールスロー 春雨スープ ★ご飯	米 マーメイド 春雨	鶏肉 ヨーグルト わかめ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 白菜 チンゲンツアイ
11	金	レバーの甘煮 ナムル みそ汁 ★ご飯	牛乳 さつまいもの天ぷら	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも さつまいも 小麦粉	鶏肝 鶏肉 豆腐 牛乳 卵	玉葱 チンゲン菜 はくさい 人参 キャベツ ねぎ	竹輪の磯辺揚げ 里芋そぼろ煮 みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 でんぶん 油 さといも ふ さとう	竹輪 あおのり ひき肉	人参 小松菜 玉葱
12	土	スパゲティミートソース にびたし 果物 ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 スパゲティ 小麦粉 油 マカロニ 砂糖	牛肉 豚肉 チーズ 油揚げ 牛乳 きな粉	人参 玉葱 小松菜 グリンピース もやし みかん	魚の竜田揚げ ひじきの炒め煮 みそ汁 ★ご飯	米 でんぶん 油 さとう	さば ひじき 油揚げ	しょうが 人参 グリンピース かぼちゃ 玉葱 ほうれん草
15	火	ふくさ卵 雑煮 果物 ★赤飯	牛乳 果物 かりんとう	米 ごま油 砂糖 もち 砂糖 ごま	あずき 卵 豆腐 豚肉 鶏肉 かまぼこ するめ こんぶ 牛乳	人参 生しいたけ グリンピース だいこん 小松菜 バナナ りんご	カレー風味焼ビーフン すまし汁 ★ご飯	米 ビーフン 油	豚肉 はんぺん わかめ	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン しめじ
16	水	※誕生会※ さわらのカラフル焼き おひさまたぶり切干大根 豚汁 果物 ★ご飯	ホットココアミルク チーズケーキ	米 しらたき さといも 砂糖 小麦粉	凍り豆腐 鶏肉 さわら チーズ 豚肉 生揚げ 卵 スキムミルク 牛乳 生クリーム	切干大根 干椎茸 人参 ブロッコリー ピーマン ごぼう 大根 もやし ねぎ みかん レモン	ハヤシシチュー マヨネーズ和え ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター	牛肉 鶏肉	にんにく 玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー
17	木	鶏肉のケチャップ煮 中華スープ 果物 ★ご飯	牛乳 お好み焼き	米 じゃがいも 砂糖 油 でんぶん ごま油 小麦粉	鶏肉 わかめ 卵 牛乳 豚肉 のり かつお節	玉葱 人参 いんげん ほうれん草 もやし りんご キャベツ	肉うどん 座禅豆 ★ご飯	米 うどん さとう	牛肉 大豆 しらす こんぶ	玉葱 人参 ねぎ みかん
18	金	豆腐とツナの小判焼き 温野菜サラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 小松菜とバナナの パウンドケーキ	米 油 パン粉 レーズン 小麦粉 砂糖	豆腐 ツナ缶 生揚げ スキムミルク 卵 わかめ 牛乳	玉葱 だいこん 人参 ねぎ カリフラワー ブロッコリー 小松菜 バナナ	魚のチーズピカタ 大根サラダ コーンスープ ★ご飯	米 小麦粉 油 ごま油 コーン缶 さとう	すけとうだら 卵 チーズ えび	パセリ 大根 きゅうり 玉葱 かぼちゃ
19	土	チャンポン 南瓜そぼろ煮 果物 ★ご飯	牛乳 せんべい	米 中華めん 油 砂糖 バター	豚肉 いか 竹輪 鶏肉 牛乳	はくさい 玉葱 もやし 人参 ねぎ 南瓜 ぼんかん	雑菜 磯和え みそ汁 ★ご飯	米 油 はるさめ さとう ごま	豚肉 卵 かまぼこ のり わかめ	もやし ほうれん草 人参 椎茸 キャベツ 白菜
21	月	冬野菜のカレー ほうれん草サラダ 果物 ★ご飯	牛乳 黄粉団子	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 はちみつ 白玉粉	牛肉 牛乳 しらす干 卵 豆腐 きな粉	人参 しめじ れんこん ブロッコリー 大根 にんにく りんご ほうれん 草	焼き魚 昆布豆 七草汁 ★ご飯	米 さとう	さば 大豆 こんぶ	白菜 ほうれん草 大根 大根葉 せり 椎茸 人参
22	火	高野豆腐の卵とじ ごま和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 いもくろパン	米 砂糖 ごま 黒砂糖 バター 小麦粉 さつまいも	凍り豆腐 えび 卵 かつお節 油揚げ わかめ 牛乳	玉葱 人参 小松菜 干椎茸 春菊 もやし 大根	団子汁 切干大根煮つけ ★ご飯	米 小麦粉 油 さとう	豚肉 油揚げ さつまいも	人参 白菜 しめじ ねぎ 切干大根
23	水	焼ビーフン けんちん汁 果物 ★ご飯	牛乳 岩石揚げ	米 ビーフン 油 ごま油 りんごにやく砂糖 さつまいも 小麦粉	豚肉 えび 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 大豆 干ひじき 卵	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン 干椎茸 ごぼう 小松菜 ぼんかん	豚肉のみそ焼き ポパイサラダ とろろ昆布汁 ★ご飯	米 ごま ごま油 コーン	豚肉 とろろこんぶ	ほうれん草 りんご 小松菜
24	木	白菜のクリーム煮 豆腐サラダ 果物 ★丸パン	お茶 ご飯お焼き	パン 小麦粉 バター コーン缶 ごま油 油 砂糖 米	鶏肉 ベーコン ハム スキムミルク 豆腐 かつお節 卵	はくさい 人参 きゅうり ブロッコリー にんにく りんご ねぎ	鮭のレモン焼き ナムル 豆乳スープ ★ご飯	米 ごま油 さとう でんぶん	さけ ベーコン 豆乳	レモン ねぎ もやし 玉葱 チンゲンツアイ 人参 しめじ ブロッコリー
25	金	マグロのかりんとう揚げ 大根サラダ みそ汁 ★ご飯	お茶 パンプディング	米 でんぶん レーズン 砂糖 ごま コーン缶 油 ごま油 ふ パン バター	まぐろ ハム わかめ いりこ 卵 スキムミルク	しょうが だいこん 人参 小松菜 りんご	すきやき 酢みそ和え すまし汁 ★ご飯	米 しらたき 油 ごま さとう	牛肉 豆腐 竹輪 わかめ	白菜 ねぎ 人参 椎茸 キャベツ 小松菜 えのき
26	土	肉うどん ほうれんそうとコーンのソテー 果物 ★ご飯	牛乳 カステラ	米 うどん 砂糖 コーン缶 バター カステラ	牛肉 わかめ 牛乳	玉葱 人参 ねぎ ほうれん草 もやし バナナ	シーチキンオムレツ ごま和え スープ ★ご飯	米 バター ごま	卵 スキムミルク ツナ缶	玉葱 白菜 人参 チンゲンツアイ えのき
28	月	肉じゃが しらす和え みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 ラスク	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖 ごま パン バター	牛肉 しらす干 干ひじき わかめ 牛乳	玉葱 人参 いんげん はくさい 小松菜 えのき ねぎ みかん	鶏肉のクリーム煮 和風サラダ ★ご飯	米 小麦粉 油 ごま じゃがいも コーン缶 バター マカロニ ごま油	鶏肉 スキムミルク ハム 牛乳	玉葱 人参 パセリ もやし キャベツ 大根
29	火	魚のマヨネーズ焼 付け合せ とろろ昆布汁 ★ご飯	牛乳 栄養チヂミ	米 油 じゃがいも でんぶん 砂糖	たらとろろ昆布 牛乳 ベーコン 卵 しらす干	玉葱 しめじ パセリ きゅうり チンゲン菜 人参	厚揚げとキャベツの味噌炒め 煮びたし すまし汁 ★ご飯	米 油 さとう ふ ごま油	生揚げ 豚肉 油揚げ	人参 玉葱 キャベツ ねぎ チンゲンツアイ ほうれんそう
30	水	柳川煮 みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 クラッカーサンド	米 りんごにやく 油 砂糖 じゃがいも クラッカー	豚肉 卵 わかめ 牛乳 チーズ	ごぼう 人参 干椎茸 玉葱 いんげん 小松菜 りんご バイン缶	チキンカレー れんこんサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ	鶏肉 牛乳 ツナ缶	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく れんこん
31	木	鯖のカレームニエル 甘酢和え のっぺい汁 ★ご飯	牛乳 アメリカンドッグ	米 小麦粉 油 バター 砂糖 さといも でんぶん	さば 鶏肉 牛乳 ウィンナー 卵	キャベツ みかん 缶 いんげん 大根 人参 干椎茸 ねぎ	肉じゃが 小松菜のサラダ みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 油 しらたき コーン缶 さとう	牛肉 ツナ缶 油揚げ	玉葱 人参 いんげん 小松菜 キャベツ 大根 大根葉

えがおで あいさつ いただきます ごちそうさま  
ふっくらごはん たくさんたべて おおきなあれ