



# 1月の献立

盛こども園



		3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
		<年始休み> 	<希望保育> 	<希望保育>	マーボー豆腐 白菜スープ みかん	スパゲティ 野菜スープ
					牛乳 七草おにぎり	麦茶 せんべい
		9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
昼食	<成人の日>	いりどり 酢の物 かぼちゃのみそ汁	<完全給食> カレーライス ひじきサラダ ミニゼリー	ぶりの照り焼き 白菜のおひたし かぶのみそ汁 オレンジ	松風焼き なます すまし汁 いちご	<希望保育> 
15時		牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 バナナ、せんべい	牛乳 ロールパン	麦茶 しょうゆだんご	
		16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
昼食		すき焼き風煮 ほうとう風 うどん汁 オレンジ	さばのみそ煮 ブロccoliの ごま酢和え すまし汁 バナナ	<完全給食> 三食丼 豚汁 みかん	ちくわのカレー揚げ さつまいもサラダ ほうれん草の みそ汁	シチュー 切干大根の さっぱりサラダ りんご
15時		牛乳 きなこラスク	牛乳 スティック焼き芋	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 じゃこトースト	麦茶 かぼちゃもち
		23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
昼食		鶏の照り焼き 野菜ソテー 豆腐スープ	鮭のカレー焼き たきぎ和え かぶのみそ汁	誕生会 <完全給食> あんこもち きなこもち (3歳以上) ひきな汁 みかん	肉じゃが 中華サラダ わかめのみそ汁 トマト	厚揚げの オイスター炒め 卵スープ バナナ
15時		牛乳 ビスケット	牛乳 バナナケーキ	麦茶 プリンアラモード	牛乳 ジャムパン	麦茶 ゆかりおにぎり
		30日(月)	31日(火)	日(水)	日(木)	日(金)
昼食		ポトフ 鉄たっぶりサラダ りんご	たら汁 金平ごぼう みかん		旬の食材 大根 かぶ 白菜 ほうれん草 ぶり たら みかん りんご 他	
15時		牛乳 ヨーグルト蒸しパン	牛乳 ぶかし芋			

・献立は都合により変更になる場合がございます。ご了承ください。  
 ・今月の平均栄養量は434kcal、1日の平均塩分量は2gです。

## お正月のお雑煮

お雑煮は、土地の産物ともちを一つの鍋で煮た料理のことで、地域によってもちの形や汁の味、具材などがちがいます。室町時代に縁起のよい食事として定着し、その後時代に合せて庶民にも広がり、やがて新年を祝うお正月料理になりました。



## 春の七草

1月7日は人日の節句(じんじつ)といって、七草粥(しちく)を食べて無病息災を願う風習があります。お正月にごちそうを食べて疲れた胃腸をいたわる効果があります。園では、6日に七草おにぎりとして出す予定です。

