

《1月予定献立表》

西多賀チャェリー保育



平成30年		主 食		午 食		午後のおやつ	
日	曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食			
1	月						
2	火						
3	水						
4	木	クラッカー 牛乳	ごはん さばの味噌焼き じゃが芋のきんぴら みそ汁	みかん	マカロニきな粉	牛乳	
5	金	麦ファー 麦茶	ごはん 麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 春雨スープ	オレンジ	ロールパン	牛乳	
6	土	ビスケット 牛乳	ごはん 鮭の南部焼き キャベツのナムル	みかん	スナックスティックパン	牛乳	
7	日						
8	月						
9	火	せんべい 牛乳	ごはん 備蓄用カレー 春雨サラダ 福神漬 麦茶	バナナ	ヨーグルト	ビスケット	
10	水	麦ファー 牛乳	しょうゆラーメン さわらの香味焼き ほうれん草のおかか和え	みかん	ツナ味噌ごはん	麦茶	
11	木	クラッカー 牛乳	アルファ化米 豆腐のつくね焼き ごぼうサラダ ポトフ	りんご	ココアケーキ	牛乳	
12	金	ビスケット 牛乳	ごはん ホキのごまだれ焼き 大豆とひじきの煮物 みそ汁	オレンジ	お好み焼き風パン	牛乳	
13	土	クラッカー 牛乳	ごはん ローストチキン ごま酢和え	みかん	クロワッサン	牛乳	
14	日						
15	月	麦ファー 牛乳	ごはん 肉じゃが 白菜のごま和え みそ汁	バナナ	ジャムパン	牛乳	
16	火	クラッカー 牛乳	ごはん さばの味噌焼き ブロッコリー炒め すまし汁	りんご	バナナケーキ	牛乳	
17	水	果物 麦茶	ごはん ミートボールのケチャップ和え 豆腐サラダ コンソメスープ	みかん	豆乳餅	牛乳	
18	木	せんべい 牛乳	ごはん 竹輪の鶏みそ煮 れんこんサラダ すまし汁	りんご	みたらし団子	牛乳	
19	金	クラッカー 牛乳	ロールパン クリームシチュー ツナサラダ	バナナ	きつねごはん	麦茶	
20	土	ビスケット 牛乳	ごはん 鮭の南部焼き キャベツのナムル	みかん	クリームパン	牛乳	
21	日						
22	月	果物 麦茶	アルファ化米(わかめ) ホキのごまだれ焼き 大豆とひじきの煮物 み	バナナ	シュガートースト	牛乳	
23	火	麦ファー 牛乳	赤飯 ぶりの照り焼き 白菜とかぶの塩昆布サラダ みそ汁	りんご	せんべい	ジュース	
24	水	クラッカー 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 春雨スープ	みかん	きなこマフィン	牛乳	
25	木	ビスケット 牛乳	味噌ラーメン さわらの香味焼き ほうれん草のおかか和え	オレンジ	豆腐ドーナツ	牛乳	
26	金	せんべい 牛乳	ごはん 豆腐のつくね焼き ごぼうサラダ ポトフ	みかん	大根餅	牛乳	
27	土	クラッカー 牛乳	ごはん ローストチキン ごま酢和え	バナナ	クロワッサン	牛乳	
28	日						
29	月	果物 牛乳	ごはん 肉じゃが 白菜のごま和え みそ汁	りんご	黒胡麻トースト	牛乳	
30	火	麦ファー 麦茶	ごはん 竹輪の鶏みそ煮 れんこんサラダ すまし汁	みかん	スナックスティックパン	牛乳	
31	水	クラッカー 牛乳	ごはん ミートボールのケチャップ和え 豆腐サラダ コンソメスープ	りんご	かぼちゃ蒸しパン	牛乳	

明けましておめでとございます！

新しい年がはじまりました。毎日の食生活を大切にして、この1年も健康で元気に過ごしましょう!!
今年も安全でおいしい給食作りに励みたいと思いますので、宜しくお願い致します。 給食室一同

おかゆを食べて体調を整えましょう!!

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために1月7日にはセリ・ナスナ・ゴギョウ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、小豆を入れる地方が多いとされていて、「小豆がゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。



～おせち料理の意味～

お正月の食べ物といえば「おせち料理」ですね。おせち料理は、健康長寿や五穀豊穡、子孫繁栄などの願いを込めて縁起の良い食べ物を重箱に詰めています。「めでたさを重ねる」という縁起もかついで今の形になりました。

- ・黒豆・まめに（勤勉に）働き、まめに（丈夫で元気に）暮らせるように
- ・田作り・豊作を祈る
- ・昆布巻き・毎日の健康をよる“ごぶ”
- ・れんこん・先々の見通しが利くように
- ・ごぼう・細く長く幸せに



今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	552kcal	20.9g	19.3g	1g
3歳以上児	613kcal	22.5g	19.3g	2g