



1月のこんだてひょう



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 昼食	<p>郷土料理を味わいましょう お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？ たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて、新潟はイクラやさけ、しいたけなど具たくさん。京都は白味噌で味づけ、おもちが丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。</p>			<p>春の七草 1月7日の朝に7種類の野菜が入った粥を食べる習慣があります。食べると災いを除き長寿福貴を得られると言われていています。7種類言えるか親子でチャレンジしてみてください！</p>		<p>チャレンジクッキング 13日(水) (めろん組) みずき団子作りを行います！エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。</p>
午後 午前	4 蒸かし芋 麦茶	5 果物	6 ポーロ 麦茶	7 芋もち 麦茶	8 ラスク 麦茶	9 クッキー 麦茶
昼食	麦ごはん 鶏肉の甘酢煮 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁 果物	麦ごはん イワシのかりかりチーズ焼き さっぱりポテト 豆乳汁 果物	麦ごはん 豆腐グラタン 人参のナムル スープ 果物	麦ごはん タラのタルタルソースかけ 鶏ささ身のサラダ 七草汁 果物	麦ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 サラスパサラダ みそ汁 果物	やきそば サラダ スープ 果物
午後	ジャムパン 牛乳	もちもちまんじゅう 牛乳	ラスク 牛乳	もちもちチーズパン 牛乳	Caせんべい 牛乳	
午前	11 成人の日	12 小魚せん 麦茶	13 ウエハース 麦茶	14 ジャムパン 麦茶	15 ビスコ 麦茶	16 せんべい 麦茶
昼食	 成人の日	麦ごはん 焼魚 ほうれん草の磯和え みそ汁 果物	 パン～パンの日～ 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ スープ 果物	麦ごはん 鯖のみそ焼き 厚揚げの煮びたし みそ汁 果物	 おたんじょうかい	チャーハン サラダ スープ 果物
午後		せんべい 牛乳	しょうゆ団子 牛乳	ヨーグルト Feウエハース	いちご大福 りんごジュース	
午前	18 ヨーグルト	19 ソフトせん 麦茶	20 蒸しパン 麦茶	21 果物	22 お焼き 麦茶	23 ビスコ 麦茶
昼食	麦ごはん 鶏つくねの野菜あんかけ 小松菜の白和え みそ汁 果物	おにぎり～おにぎりの日～ アジフライ 人参とツナのシリシリ 里芋汁 果物	麦ごはん きのこハンバーグ ごぼうサラダ 卵スープ 果物	麦ごはん タラのもやしあんかけ 切干大根煮 みそ汁 果物	麦ごはん 麻婆豆腐 わかめサラダ スープ 果物	サンドイッチ 牛乳 果物
午後	人参蒸しパン 牛乳	大学芋 牛乳	フルーツヨーグルト	チーズおにぎり 牛乳	スイートポテト 牛乳	
午前	25 チーズラスク 麦茶	26 さつま芋クッキー 麦茶	27 胡麻ポッキー 麦茶	28 コーンお焼き 麦茶	29 ソフトせん 麦茶	30 せんべい 麦茶
昼食	麦ごはん 肉豆腐 小松菜のジャコサラダ みそ汁 果物	麦ごはん 鯖のカレー揚げ きのこの胡麻酢和え みそ汁 果物	麦ごはん レバニラ炒め 卵焼き みそ汁 果物	麦ごはん サバと玉ねぎのみそ煮 トマトのごまサラダ すまし汁 果物	麦ごはん 高野豆腐の五目煮 ほうれん草のナムル みそ汁 果物	三色丼 サラダ みそ汁 果物
午後	クッキー 牛乳	クリームパン 牛乳	バナナケーキ 牛乳	野菜もち 牛乳	芋のソフトクッキー 牛乳	

※献立表の赤字は未満児のみの献立です。
※材料の都合により献立の変更がある場合があります。

食育目標 郷土料理など行事食に関心を持つ
0.1.2歳児～行事食の楽しさを知る
3歳児～食事や食品を通して季節感や伝統行事を知る

13日(水) パンの日 (さくらんぼ組は園で用意します)
15日(金) 誕生会く完全給食
19日(火) おにぎりの日 (さくらんぼ組は園で用意します)