



曜日	日	午前おやつ (3歳未満児)	昼食		午後おやつ	
			主菜	副菜		
月	16 30	ヨーグルト お茶	鶏のマーマレード焼き	ブロッコリーと コーンのサラダ	じゃがいもの スープ	みそまんじゅう 牛乳100ml
火	17 31	せんべい お茶	ホキのケチャップ和え	温野菜 (キャベツ・人参)	大根のみそ汁	ごまトースト 牛乳 (未満児 牛乳100ml)
水	4 18	クラッカー お茶/牛乳	トーフミールの炒り煮	野菜たっぷりスープ	18日：みかん	4日：せんべい お茶 18日：せんべい 牛乳
木	5	バナナ お茶	肉野菜炒め	さつま汁		コーンのうすやき お茶
	19 食育の日		筑前煮	雑煮風すいとん汁		フルーツきんとん お茶
金	6 やさいの日 20	ロールパン お茶	スペイン風オムレツ	白菜のゆかり和え	かぶのスープ	ぶるぶるミルク(イチゴ味) クラッカー
土	7 21	ビスケット 牛乳	ツナじゃが	中華スープ		揚げせんべい 牛乳
月	23	ヨーグルト お茶	レバーのしょうが焼き	三色ナムル	さつま汁	コーンのうすやき 牛乳 (未満児 牛乳100ml)
火	10 24	せんべい お茶	親子煮	青菜のすまし汁		チーズクッキー 牛乳100ml
水	11	クラッカー 牛乳/お茶	冬野菜カレー	三色ナムル	りんご	ビスケット 牛乳 (未満児：バイビービスケット)
	25 お楽しみ献立		鶏ささみのレモン風味	スティック野菜 (大根・人参)	わかめスープ	
木	12 26	バナナ お茶	さばのごまみそ焼き	ひじきの煮物	凍り豆腐のすまし汁	ココアプリン せんべい
金	13 27	ロールパン お茶	おでん	なめこと豆腐のみそ汁		フライドマカロニ 牛乳 (未満児 牛乳100ml) (0・1歳児 うすやき)
土	14 28	ビスケット 牛乳	厚揚げのみそ炒め	キャベツとコーンのスープ		せんべい 牛乳

食育のテーマ
～お正月料理を知ろう～

お正月にはどんなものを食べますか？
食育の日はお正月料理にちなんだ給食で
新たな年をみんなで祝いたいと思います。

筑前煮（煮しめ）は、様々な食材を一
緒の鍋で煮ることから、「家族が仲良く
結ばれますように」という意味がありま
す。

お雑煮は、神様のお供え物だった餅や
農作物・海産物などを煮込んだものです。
給食では餅の代わりにすいとんを入れて
煮込みました。昨年の農作物の収穫が無
事であったことに感謝し、新年の豊作や
家族の幸せを祈って食しましょう。

	3歳以上児 (幼稚園児)		3歳未満児	
	1月分	給与 目標	1月分	給与 目標
熱量 (kcal)	370 (200)	410 (210)	489	500
たんぱく質 (g)	18.4 (13.0)	19.0 (11.8)	18.6	18.8
脂質 (g)	16.7 (9.6)	16.2 (10.6)	14.8	13.9
カルシウム (mg)	236 (100)	230 (100)	210	210
食塩 (g)	1.7 (1.4)	1.6 (1.2)	1.4	1.5

*3歳未満児の主食はごはんです *幼稚園部門(1号認定)のお子さんは昼食のみの提供です