

# 1月 献立表

日 曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食	
1	日					
2	月					
3	火					
4	水	保育初め	牛丼、紅白なます、果実	フライドポテト、ミルク	お茶・せんべい ご飯	
5	木	初釜	マカロニグラタン、がんもどきの甘煮、ベーコンスープ	おにぎり、かえりの炒め煮、お茶	牛乳・クラッカー ご飯	
6	金		七草粥、鶏肉のゆずみそ焼き、ゆで野菜、果実	焼き芋、ミルク	豆乳・サブレ ご飯	
7	土		豚丼、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳・菓子	牛乳・ステックパン ご飯	
8	日					
9	月					
10	火	太陽スポーツ	ビーフカレー、五色サラダ、果実	ジャムサンド、ミルク	お茶・せんべい ご飯	
11	水		ポークビーンズ、ゆかり和え、わんたん汁、果実	ぜんざい、お茶	牛乳・コーンフレーク ご飯	
12	木	お点前	ミートローフ、ブロッコリーのミソマヨサラダ、春雨スープ、果実	豆腐とチーズの簡単マフィン、牛乳	牛乳・ビスケット ご飯	
13	金	デイサービス訪問	魚の照り焼き、ほうれんそうの和え物、豚汁、果実	チーズ・野菜ジュース、果実	ヨーグルト(フルーツソースか果実)	ご飯
14	土		マーボー丼、野菜サラダ、果実	牛乳・パン		ご飯
15	日					
16	月		おでん、酢の物、果実	ホットクラッカー、ミルク	牛乳・人参スティック	ご飯
17	火	むかばき昼食会	魚のおろし煮、酢の物、みそ汁	椎茸入り肉まん、ミルク	ヨーグルト	ご飯
18	水	英語 わくわくランチ	ひじきご飯、グリルチキン、スパゲティサラダ、トマト、コンソメスープ、果実	シュークリーム、ミルク	牛乳、ふかし芋	ご飯
19	木	お点前	ツナと切干大根の炒め物、白菜の和え物、みそ汁、果実	チーズ饅頭、豆乳	ゼリー	ご飯
20	金		魚のみそ煮、もやしの胡麻和え、清し汁、トマト	フレンチトースト、牛乳	牛乳・かえり	ご飯
21	土		スパゲティミートソース、野菜サラダ、果実	牛乳・果実	牛乳・クラッカー	スパゲティ
22	日					
23	月		冬野菜シチュー、トマトサラダ、果実	牛乳・菓子	牛乳・カステラ	ご飯
24	火	弁当日		せんべい、牛乳	バナナヨーグルト	
25	水	英語	唐揚げ、ナムル、みそ汁、果実	コンソメスープ、トースト	チーズ・野菜ジュース	ご飯
26	木	お点前	豚挽きマヨネーズ焼き、ゆで野菜、トマト、かき玉汁、果実	ちりめんおにぎり、お茶	牛乳・あられ	ご飯
27	金		魚の中華あんかけ、キャベツ和え、春雨スープ、トマト	ホットケーキ、牛乳	お茶・チーズ	ご飯
28	土		五目うどん、大根の酢の物、果実	牛乳・パン	牛乳・クッキー	うどん
29	日					
30	月		ちくわの変り揚げ、春雨の酢のもの、清し汁、トマト	ホットサンド、牛乳	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
31	火		魚のかば焼き、白和え、みそ汁、果実	せん切り大根もち、お茶	アップルジュース	ご飯



## 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



## 食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

**免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

**体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

