



詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	
4	18	土	肉うどん 飲むヨーグルト	牛乳 丸ボーロ	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ 鶏卵 牛肉 かつお 昆布だし トリングヨーグルト	干しうどん 植物油 砂糖(三温糖) 丸ボーロ たまねぎ にんじん 青 ねぎ	
6	20	月	麦ごはん 鶏肉と大根のカーじょうゆ煮 三平汁	スキムミルク カトルカール	牛乳 りんご	牛乳 鶏肉 鮭(角切り) 昆布だし 脱脂 粉乳 米みそ 麦み そ 鶏卵	精白米 麦 砂糖(三 温糖) 植物油 小麦 粉 粉糖	りんご だいこん にんじ ん すじなし いんげん た まねぎ キャベツ 青ねぎレ モン汁
7	21	火	麦ごはん すまし汁(未満児) 新☆魚の塩焼き 南瓜の煮物 新☆かむかむ海藻サラダ	七草がゆ 21日: スキムミルク バナナ クッキー	牛乳 ウエハース	牛乳 木綿豆腐 煮 干しだし 魚 かつわ かめ しらす干し 鶏 肉 油揚げ 脱脂粉 乳	ウエハース 精白米 麦 砂糖(三温糖) ごま油 クッキー	たまねぎ にんじん 青 ねぎ かぼちゃ いんげ ん 切干だいこん キャ ベツ 七草 はくさい だい こん
8	22	水	麦ごはん がんもどきの中華風うま煮 かき玉みそ汁	豆乳 黒ごまとチーズ 入りクッキー	牛乳 ハイン(缶)	牛乳 がんもどき 鶏 卵 鶏肉 煮干し だ し 米みそ 麦みそ 豆 乳 粉チーズ	精白米 麦 植物油 ごま油 中華スープの 素 砂糖(三温糖) 片 栗粉 小麦粉 パター 黒ごま	ハイン(缶) にんじん たけ のこセロリ さやいんげ ん 乾しいたけ しいたけ だし たまねぎ もやし ほうれんそう
9	23	木	パン 豚カツ レタス 野菜スープ	スキムミルク りんご せんべい	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ 豚肉 鶏卵 鳥がら だし 脱脂粉乳	ロールパン 小麦粉 パン 粉 揚げ油 じゃがい も せんべい	レタス キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ りんご
10	24	金	麦ごはん みそ汁(未満児) 魚のマヨネーズ焼き サラダ菜 小松菜とちくわの炒め物	ぜんざい いりいりこ(以 せんべい(未)	牛乳 バナナ	牛乳 塩わかめ 煮 干し だし 米みそ 麦 みそ 魚 粉チーズ 竹 輪 あずき 煮干し	精白米 麦 小麦粉 パ ン粉 マヨネーズ 植物 油 すりごま ごま油 さつ まいも 砂糖(三温糖)	バナナ だいこん たまね ぎ マッシュルーム(缶) ハセリ サラダな こまつな にんじ ん
11	25	土	味噌ラーメン ヨーグルト(固形)	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 焼き豚 鶏卵 米みそ 鳥がらだし 含脂加糖ヨーグルト	せんべい 中華めん すりごま 中華スー プの素 ごま油 ビスケット	もやし にんじん 青ねぎ しょうが
	27	月	麦ごはん だぶ かりフラワーとブロッコリーのサラダ	スキムミルク みそ万十	牛乳 バナナ	牛乳 鶏肉 焼き豆 腐 かつお 昆布だし ロースハム 脱脂粉乳 米みそ	精白米 麦 花麩 さと いも 片栗粉 砂糖(三 温糖) ごま油 小麦粉 砂糖 甘納豆(あずき)	バナナ こんにやく にんじ ん れんこん ごぼう さ やいんげん 乾しいたけ かりフラワー ブロッコリー
14		火	パン ウインナーのオムレット ゆでブロッコリー はくさいと鶏肉のスープ	スキムミルク 黒砂糖入り くず餅	牛乳 せんべい	牛乳 鶏卵 ウィナー ソーセージ 鶏肉 鳥が らだし 脱脂粉乳 き な粉	せんべい ロールパン じゃがいも 植物油 く ず粉 黒砂糖	たまねぎ にんじん グリン ピース ブロッコリー はくさい パセリ
15	29	水	麦ごはん 豚肉とたまねぎのカー炒め 春雨のみそ汁	豆乳 ボンデケージョ	牛乳 みかん	牛乳 豚肉 煮干し だ し 米みそ 麦みそ 豆乳 絹ごし豆腐 脱 脂粉乳 粉チーズ	精白米 麦 植物油 はるさめ じゃがいも 白玉粉 小麦粉 砂糖 (三温糖) 揚げ油	みかん たまねぎ にん じん ピーマン トマト ケチャ ップ キャベツ 青ねぎ
16	30	木	シーチキンごはん ポトフ 洋風白酢和え	スキムミルク オートミール マフィン	牛乳 もも(缶)	牛乳 まぐろ油漬 (缶) 牛肉 鳥がら だし コンソメ 木綿豆腐 卵 脱脂粉乳 鶏 卵	精白米 麦 じゃがい も マヨネーズ 砂糖(三 温糖) オートミール 小麦 粉 マーガリン	もも(缶) にんじん キャ ベツ たまねぎ だいこん セ ロリ きゅうり コーン、ホール (缶) りんご 干しぶどう
17	31	金	麦ごはん すまし汁(未満児) 魚の香味焼き トマト ほうれんそうの五目炒め	スキムミルク いちごのケーキ	牛乳 ウエハース	牛乳 煮干し だし 白 身魚 鶏卵 ロースハム 脱脂粉乳 生クリーム (植物性)	ウエハース 白玉ふ 精白 米 麦 砂糖(三温糖) ごま油 植物油 カステラ	生しいたけ 青ねぎ しょう が にんにく トマト ほう れんそう たまねぎ に んじん いちご
★誕生会★		お花ごはん ミートローフ 春雨サラダ ささ身と手まり麩のすまし汁 フライドポテト ゼリー	ジュース マドレーヌ	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチ ーズ さけ 牛挽肉 豚 挽肉 ロースハム さ さ身 かつお 昆布だし	精白米 パン粉 砂糖 (三温糖) 片栗粉 は るさめ マヨネーズ 手 まり麩 小麦粉 マーガ リン	にんじん グリンピース たまねぎ さやいんげん トマト ケチャップ キャ ベツ きゅうり みつば ジュース	
28		火						

あけましておめでとうございます



お正月は一年の大切な節目です。
お正月に食べる伝統的な日本料理には、『家族が健康にすごせますように』との願いが込められた様々な工夫があります。

七草がゆ



1月7日に七草がゆを食べるといふ風習は、中国から日本に伝来し、平安時代に始まったとされています。中国では1月7日に七種類の野菜の吸い物食べて無病息災を願うならわしがあり、これが日本古来からある「若菜摘み」(新年に若菜を摘んでいただく)の行事と合さり、今の七草がゆの習慣になったと言われています。

七草として数えられるのは、**せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(カブ)・すずしろ(ダイコン)**とされています。七草がゆには、お正月のご馳走で疲れた胃腸を整え、冬に不足しがちな葉野菜の栄養を補給する効果もあります。

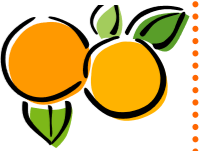


鏡開き



1月1日は一般的に鏡開き(かがみびらき)が行われます。鏡開きとは、お正月に飾っていた鏡もちを下げ、ぜんざいや雑煮などにして食べる行事のことです。鏡もちの形と飾りにも意味があり、もちの丸い形は円満を表し、飾りの橙(だいたい)は『代々(だいたい)子孫が続くように』との願いが込められています。

鏡もちに包丁を入れて切ってしまうと、宿っている歳神様との縁まで切ってしまうため、かなづちや手で割り、「割る」「砕く」という言葉は使わずに「開く」と、縁起の良い表現を使います。これが「鏡開き」の語源になったと言われています。また、鏡もちを食べることを「歯固め(はがため)」と言い、歯を丈夫にして歳神様に長寿を願う意味もあるとされています。



—風邪を引いていませんか?—

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足で風邪を引きやすくなります。風邪をひかないためには、疲れのない体を作ることが大切です。栄養をしっかり摂って、生活リズムを整えましょう。風邪の予防として日頃から野菜を食べることを心がけてみませんか? 野菜には、細菌やウイルス感染に対する抵抗力を高める**ビタミンC**、鼻や喉の粘膜を保護する**ビタミンA**、抗酸化作用があり、血行を良くする**ビタミンE**などが多く含まれています。

- ビタミンCを多く含む食材: ブロッコリー、キャベツ、パプリカ、じゃが芋など
- ビタミンAを多く含む食材: にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、小松菜など
- ビタミンEを多く含む食材: かぼちゃ、大根葉、モロヘイヤなど

