

日 曜	昼 食 の 献 立 名	3時のおやつ	栄 養 メ モ
4 木	ツナチャーハン(玉ねぎ いんげん 人参) ワカメと玉ねぎのスープ ポテトサラダ(ミックスベジタブル マヨドレ)	鮭と青菜のおにぎり 麦茶	<p>&lt;旬のもの&gt; かぶ カリフラワー ごぼう 春菊 セロリ 白菜 ブロッコリー 水菜 ほうれん草 れんこん きんぎ あまだい あさり イカ エビ ホタテ りんご みかん</p> <p>～お願い～ 献立の中に食べたことがない食物がないかご家庭でチェックしてもらい、未摂取であれば事前にご家庭でお試ください。 ご不明な点がございましたら、担任または栄養士までお声がけください。 (果物は、りんご・みかん・いちごを提供予定です)</p>
18	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 豚肉と野菜のしょうが焼き(玉ねぎ 人参 ピーマン) トマト(0.1歳児;皮むき) 果物	◎きなこ揚げパン 牛乳	
5 19 金	納豆ごはん(キャベツ 人参 ねぎ かつお節) なめこ汁(あさつき) 高野豆腐のあんかけ煮(鶏肉 玉ねぎ 人参 春菊) 蒸かしかぼちゃ 果物	5日;七草がゆ・麦茶 19日;鮭茶漬・麦茶	
6 20 土	チキンライス(鶏肉 玉ねぎ ミックスベジタブル ケチャップ) えのきとチンゲン菜のスープ コールスローサラダ(キャベツ 人参 きゅうり)	◎ココアクリームサンド 牛乳	
9 22 火 月	ごはん 厚揚げとあおさのみそ汁 鮭の香り焼き 切干大根とじゃこの和え物(きゅうり きざみのり かつお節) 果物	◎黒糖さつま芋蒸しパン 牛乳	
23 火	ごはん 石狩汁(鮭 白菜 大根 里芋 人参 あさつき) 高野豆腐のから揚げ カリフラワーの甘酢漬(人参) 果物	いなりずし・麦茶 (0.1歳児;きざみいなりおにぎり)	
10 24 水	ごはん クリームシチュー(鶏肉 玉ねぎ かぶ 人参 しめじ 豆乳 シチュールー) ◎ハンバーグ(豚肉 玉ねぎ パン粉 豆乳 ケチャップ ソース) 焼野菜(人参 じゃが芋) 果物	◎お好みマカロニ 麦茶	
11 25 木	里芋ごはん(青のり) 豆腐とワカメのみそ汁 果物 とんちゃん焼き(ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが) れんこんサラダ(小松菜 人参 ごま マヨドレ)	◎スノーボール 牛乳	
12 金	お赤飯(ごま塩)(0.1歳児;ごま塩ごはん) 豚汁(じゃが芋 人参 玉ねぎ ごぼう あさつき) ぶりの照り焼き(0.1歳児;白身魚) 紅白なます(大根 人参 すりごま) 【+5歳児のみ】お煮しめ(鶏肉 花れんこん 花人参 里芋 しいたけ 絹さや) 田作り(ごま) 栗きんとん(さつま芋)	フルーツヨーグルト (豆乳ヨーグルト使用) 麦茶	
26	黒米ごはん(ごま塩) 大根とあさつきのみそ汁 ぶりの照り焼き(0.1歳児;白身魚) 白和え(人参 しいたけ 油揚げ ほうれん草)		
13 27 土	◎けんちんうどん(大根 人参 白菜 しいたけ ねぎ 鶏肉) かぼちゃのいとこ煮(あすき)	ゆかりとしらすのおにぎり 麦茶	
15 29 月	ワカメごはん さつま芋とねぎのみそ汁 すき焼き風煮物(豚肉 豆腐 白菜 玉ねぎ えのき 人参 ねぎ) スティックきゅうり 果物	◎梅おかかトースト 牛乳	
16 30 火	ごはん 豆腐と水菜のすまし汁 かじきまぐろのみそステーキ(玉ねぎ ケチャップ) ワカメの酢の物(きゅうり みかん)	おからナゲット 牛乳	
17 31 水	ドライカレー(豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 大豆 レーズン ケチャップ ソース) キャベツとベーコンの豆乳スープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ(きゅうり 人参 ツナ コーン)	◎いちごケーキ 牛乳	



～1月12日(金)5歳児に提供する、「おせち料理」の由来をご紹介します～

- ◆お赤飯……赤い色は、悪いものを追い払ってくれる色
- ◆ぶり……立身出生を願う  
(ぶりは、体が大きく成長していくにつれて名称が変化する出生魚。その様を、社会で出世していく人の姿に重ね合わせている)
- ◆紅白なます…紅白の水引きをイメージした、平和を願う縁起物
- ◆お煮しめ……家族が仲良くむすばれるように  
(ひとつひとつの食材に縁起を担いだ意味が込められており、様々な山の幸がひとつの鍋で一緒に煮られることから)
- ◆田作り……五穀豊穡  
(田作りは稲田の肥料として使われていたため)
- ◆栗きんとん…商売繁盛、金運、財産をもたらす

**2024年も  
子どもたちが  
元気に過ごせますように**

※仕入れの都合などにより、献立を変更することがあります。