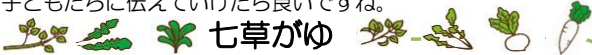


# 1月予定献立表

		3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)															
午前(未満児)				牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー	ヨーグルト	牛乳、せんべい															
主食				ごはん	肉うどん	角食	ごはん															
昼食	副食	休園日	休園日	芋みそ汁 (わかめ・人参) 豚肉の照り焼き 大根きんぴら	鶏肉と大根煮 たたききゅうり トマト ヨーグルト	コンスープ チーズエッグ もやしナムル	油揚げみそ汁 (玉ねぎ・わかめ) 豚肉生姜焼き ほうれん草じゃこ和え															
午後				クッキー みかん 牛乳	りんごマフィン バナナ 牛乳	フライドポテト りんご 牛乳	バームクーヘン トマト 牛乳															
		10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)															
午前(未満児)			ヨーグルト	牛乳、チーズ	牛乳、クラッカー	牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット															
主食			ごはん	ごはん	しょうゆラーメン(以上児) 五目うどん(未満児)	カレーライス	ごはん															
昼食	副食	成人の日	豆腐みそ汁 (白菜・人参) だし巻き卵 炒め納豆 小松菜のおかか和え	キャベツみそ汁 (わかめ・人参) 春巻き スティックキュウリ トマト	鮭塩焼き おからの炒り煮 ヨーグルト	たらピカタ もやし胡麻みそサラダ お茶	わかめスープ マーボー豆腐 磯あえ															
午後			おしるこ(以上児) ビスケット(未満児) トマト 牛乳	ハイ菓子 みかん 牛乳	チーズクッキー りんご 牛乳	ビスケット(以上児) 焼うどん(未満児) トマト 牛乳	オレンジゼリー クラッカー 牛乳															
		17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)															
午前(未満児)		ヨーグルト	牛乳、チーズ	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	牛乳、クッキー	牛乳、せんべい															
主食		ごはん	ごはん	誕生会	角食	のりごはん	ごはん															
昼食	副食	油揚げみそ汁 (大根・しめじ) コロッケ おかか和え	わかめみそ汁 (玉ねぎ・人参) ホッケみそ焼き 野菜の白和え ヨーグルト	炊き込みご飯 豆腐スープ 鶏から揚げ キャベツソテー リンゴゼリー	卵スープ (小松菜・人参) タラのムニエル スバグティソテー	根菜くずひき汁 松風焼き 鮭あえ	芋みそ汁 (玉ねぎ・人参) サザミごまみそ焼き ほうれん草ゴマ和え															
午後		ゴマケーキ みかん 牛乳	ころころ揚げ トマト 牛乳	カステラ みかん ぶどうジュース(以上児) お茶(未満児)	焼きおにぎり りんご 牛乳	さつま芋蒸しパン トマト 牛乳	クラッカー りんご 牛乳															
		24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)															
午前(未満児)		牛乳、アスパラビスケット	ヨーグルト	牛乳、せんべい	牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー															
主食		ごまごはん	角食	ごはん	あんかけうどん	ごはん	ごはん															
昼食	副食	えのきみそ汁 (白菜・人参) ぎせい豆腐 しめじとじゃが芋炒め ヨーグルト	チンゲン菜スープ ポテトミートローフ風 ごぼうサラダ	厚揚げみそ汁 (白菜・人参) レバーゴマソースあえ 大根ツナ煮	鮭生姜焼き みそおでん	五目スープ 大豆入りオムレツ 小松菜ソテー	わかめみそ汁 (大根・人参) 中華風ローストチキン キャベツみそ煮															
午後		ほうれん草ケーキ トマト 牛乳	バームクーヘン みかん 牛乳	焼きだんご(以上児) オレンジ豆乳ゼリー (未満児) りんご 牛乳	ココアケーキ みかん 牛乳	さつま芋バター煮 りんご 牛乳	ぶどうゼリー せんべい 牛乳															
		31(月)★和食の日★	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>★1月の平均栄養量★</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <thead> <tr> <th></th> <th>カロリー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3歳未満児</td> <td>459kcal</td> <td>19.6g</td> <td>16.9g</td> <td>1.9g</td> </tr> <tr> <td>3歳以上児</td> <td>544kcal</td> <td>22.7g</td> <td>18.6g</td> <td>2.2g</td> </tr> </tbody> </table> </div> <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>★今月は1月31日の昼食が「和食の日」です。「一汁三菜(汁物・主食・主菜・副菜)」を基本とし、旬の食材・だしのうまみを大切にいたしたバランスの良い食事です。</p> </div>						カロリー	たんぱく質	脂質	塩分	3歳未満児	459kcal	19.6g	16.9g	1.9g	3歳以上児	544kcal	22.7g	18.6g	2.2g
	カロリー	たんぱく質						脂質	塩分													
3歳未満児	459kcal	19.6g						16.9g	1.9g													
3歳以上児	544kcal	22.7g						18.6g	2.2g													
午前(未満児)		牛乳、クラッカー																				
主食		ごはん																				
昼食	副食	すまし汁 (ほうれん草・えのき) 鶏ひきがんも ぶき五目煮																				
午後		ごまみそクッキー りんご 牛乳																				

1月はおせち料理、七草がゆ、鏡開きと伝統行事と行事食を食べる機会が多いものです。それぞれの料理のいわれや意味を知り、子どもたちに伝えていけたら良いですね。



## 七草がゆ

1月7日に春の七草を入れたおかゆを食べ、1年間の無病息災を祈る行事として始まったようです。年末年始で疲れた胃腸を休ませ、不足した緑黄色野菜を補うという意味もあります。七草とは「せり」「なすな」「ごぎょう(母子草)」「はこべら」「ほとけのざ(おおぼこ)」「すずな(かぶ)」「すずしろ(大根)」です。



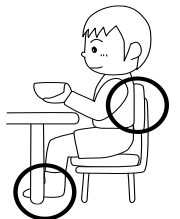
## 鏡開き

鏡開きとは、お正月にお供えした鏡餅を松の内が開けた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。「開く」というのは「切る・割る」という意味で、縁起物なので「切る・割る」ではなく「開く」という文字を使うようになったという説があります。

## 子どもに伝えたい食事マナー

### 【正しい姿勢で食べていますか?】

- ①テーブルに向かってまっすぐ座る。
- ②胸とへその間にテーブルが来るようにする。
- ③イスに深く腰掛ける。
- ④テーブルとの間は、こぶしひとつ分あける。
- ⑤足の裏が床についている。



### 【あいさつはできていますか?】



ごちそうさま



家族がそろってあいさつをし、感謝の気持ちと食べ物大切に育みましょう。