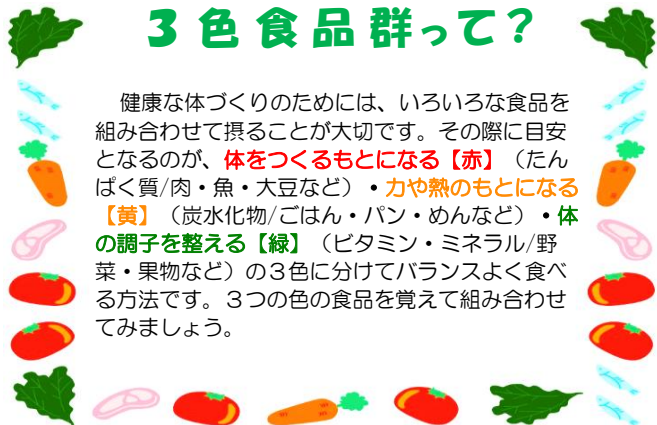


		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)															
午前(未満児)						牛乳、ビスケット	牛乳、せんべい															
主食						ごはん	ごはん															
昼食	副食	休園日	休園日	休園日	休園日	芋みそ汁 (わかめ・人参) ホック照り焼き 大根ツブ煮	高野豆腐みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) 鶏肉マーマレード煮 ほうれん草ゴマ和え															
午後						クッキー りんご 牛乳	オレンジゼリー クラッカー 牛乳															
		8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)															
午前(未満児)			牛乳、クラッカー	牛乳、チーズ	牛乳、クッキー	ヨーグルト	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)	角食	ごはん															
昼食	副食	成人の日	豆腐みそ汁 (キャベツ・えのき) 干草焼き 炒め納豆 小松菜のおかか和え	厚揚げみそ汁 (白菜・人参) レバーゴマソースあえ 大根きんぴら	鮭塩焼き おからの炒り煮 ヨーグルト	クリームシチュー チーズエッグ 人参とツナのサラダ	わかめスープ マーボー豆腐 磯あえ															
午後			バタークッキー みかん 牛乳	ほうれん草ケーキ りんご 牛乳	おしるこ(以上児) ビスケット(未満児) トマト 牛乳	ころころ揚げ バナナ 牛乳	せんべい トマト 牛乳															
		15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(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		のりごはん	ごはん	誕生会	角食	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 ほうれん草じゃこ和え	えのきみそ汁 (白菜・人参) 松風焼き みそおでん ヨーグルト	炊き込みごはん 豆腐スープ 鶏から揚げ キャベツソテー りんごゼリー 	チンゲン菜スープ たらびカタ もやし胡麻みそサラダ	根菜くずひき汁 だし巻き卵 鮭あえ	芋みそ汁 (玉ねぎ・人参) サザミごまみそ焼き 小松菜ソテー															
午後		ゴマケーキ みかん 牛乳	おからソフトクッキー (ココア) バナナ 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	フライドポテト トマト 牛乳	クラッカー りんご 牛乳															
		22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)															
午前(未満児)		牛乳、アスバラビスケット	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		ごはん	角食	ごはん	あんかけうどん	ごはん	ごはん															
昼食	副食	わかめみそ汁 (玉ねぎ・人参) ホックみそ焼き 野菜の白和え ヨーグルト	卵スープ (小松菜・人参) ポテトミートローフ風 スバゲティソテー	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	鮭生姜焼き ひじき和風サラダ	チキンスープ 大豆入りオムレツ おかか和え	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		ココアケーキ トマト 牛乳	さつま芋バター煮 りんご 牛乳	焼きだんご(以上児) オレンジ豆乳ゼリー (未満児) みかん 牛乳	ごまみそクッキー バナナ 牛乳	バームクーヘン みかん 牛乳	ぶどうゼリー せんべい 牛乳															
		29(月)	30(火)	31(水)	<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 style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%;">カロリー</td> <td style="width: 20%;">たんぱく質</td> <td style="width: 20%;">脂質</td> <td style="width: 20%;">塩分</td> </tr> <tr> <td>3歳未満児</td> <td>465kcal</td> <td>19.9g</td> <td>17.9g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1.9g</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> </div>				カロリー	たんぱく質	脂質	塩分	3歳未満児	465kcal	19.9g	17.9g		1.9g				
	カロリー	たんぱく質	脂質	塩分																		
3歳未満児	465kcal	19.9g	17.9g																			
1.9g																						
午前(未満児)		ヨーグルト	牛乳、せんべい	牛乳、クラッカー																		
主食		ごはん	カレーライス	かしわうどん																		
昼食	副食	すまし汁 (ほうれん草・えのき) 鶏ひきがんも しめじとじゃが芋炒め	たらのみニエル ごぼうサラダ お茶	豚肉生姜焼き たたききゅうり トマト ヨーグルト																		
午後		ビスケット(以上児) 焼うどん(未満児) りんご 牛乳	きなこサンド トマト 牛乳	りんごマフィン みかん 牛乳																		

1月はおせち料理、七草がゆ、鏡開きなどの伝統行事があり、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。

## 3色食品群って？

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせて摂ることが大切です。その際に目安となるのが、**体をつくるもとになる【赤】**(たんぱく質/肉・魚・大豆など)・**力や熱のもとになる【黄】**(炭水化物/ごはん・パン・めんなど)・**体の調子を整える【緑】**(ビタミン・ミネラル/野菜・果物など)の3色に分けてバランスよく食べる方法です。3つの色の食品を覚えて組み合わせてみましょう。



## 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」「なずな」「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1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。