



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
4	月	お菓子、牛乳	煮魚(赤魚)、枝豆 ほうれん草のごま和え(ほうれん草、にんじん、ごま) すまし汁、果物	豆腐ドーナツ、牛乳	18	月	お菓子、牛乳	クリームシチュー(豚肉、マカロニ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、白菜、ブロッコリー) 小松菜とツナのサラダ(小松菜、ツナ、もやし、ごま) 果物	きなこ大豆、牛乳
5	火	お菓子、牛乳	豆乳汁(豚肉、厚揚げ、にんじん、さつまいも、大根、白菜、ほうれん草、豆乳) 野菜とひじきの和え物(ひじき、あげ、にんじん、きゅうり、キャベツ、かつお節) 果物	サンドイッチ(ツナマヨ)、牛乳	19	火	お菓子、牛乳	鮭の塩焼き(鮭)、にんじん 切り干し大根の五目煮(切り干し大根、ひじき、あげ、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物	大学芋、牛乳
6	水	お菓子、牛乳	厚揚げと野菜のそぼろ煮(豚ミンチ、厚揚げ、かぼちゃ、にんじん、大根、チンゲン菜) じゃこピーマン(ちりめん、ピーマン、キャベツ、とうもろこし) すまし汁、果物	きなこマカロニ、牛乳	20	水	お菓子、牛乳	野菜オムレツ(卵、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、牛乳、グリーンピース)、枝豆 チンゲン菜の和え物(チンゲン菜、にんじん) すまし汁、果物	じゃこ豆おにぎり、お茶
7	木	お菓子、牛乳	★行事食 魚の照り焼き(鱈) ゆかり和え(大根、きゅうり、ゆかり) さつまいもきんとん(さつまいも) すまし汁、果物	七草がゆ、お茶	21	木	お菓子、牛乳	高野豆腐のオランダ煮(高野豆腐) ごぼうのごまマヨネーズ和え(ごぼう、じゃがいも、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごま) みそ汁、果物	おかず蒸しパン、牛乳
8	金	お菓子、牛乳	チキンカツ(鶏肉)、キャベツ 五目和え(あげ、しいたけ、糸こんにゃく、小松菜、にんじん、もやし、とうもろこし、ごま) みそ汁、果物	ビーフン、牛乳	22	金	お菓子、牛乳	鱈のレモン醤油焼き(鱈、レモン)、ブロッコリー かぼちゃのそぼろ煮(鶏ミンチ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース) すまし汁、果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳
9	土	お菓子、牛乳	肉みそうどん(鶏ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜、うどん) きのこキャベツの和え物(キャベツ、ちりめん、ひじき、ごま) 果物	じゃが丸みたらし、牛乳	23	土	お菓子、牛乳	鶏肉の磯部揚げ(鶏肉、青のり)、枝豆 マカロニサラダ(マカロニ、ウインナー、じゃがいも、きゅうり、にんじん、キャベツ) みそ汁、果物	ごまじゃこトースト、牛乳
12	火	お菓子、牛乳	魚の南蛮漬(白身魚、玉ねぎ、ピーマン、にんじん) 大豆とひじきの煮物(大豆、ひじき、にんじん、あげ) みそ汁、果物	豆腐入りあべかわ団子、牛乳	25	月	お菓子、牛乳	焼きそば(豚肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、かつお節、中華そば) 焼きポテト(じゃがいも) 果物	フルーツヨーグルト和え、お茶
13	水	お菓子、牛乳	関東煮(鶏肉、厚揚げ、ちくわ、にんじん、里芋、大根、こんにゃく、小松菜) 青菜とちりめんのごま酢和え(ほうれん草、しらす干、ごま) すまし汁、果物	にんじん蒸しパン、牛乳	26	火	お菓子、牛乳	かぼちゃとなすのチーズ焼き(かぼちゃ、なす、玉ねぎ、鶏ミンチ、チーズ) チャブチェ(春雨、にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜) みそ汁、果物	もやしとちりめんのチヂミ、牛乳
14	木	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、ごはん) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、ツナ) 果物	ピザトースト、牛乳	27	水	お菓子、牛乳	豚肉のマーマレード炒め(豚肉、玉ねぎ、マーマレード)、枝豆 キャベツのごま和え(キャベツ、にんじん、小松菜、もやし、あげ、ごま) すまし汁、果物	うどん、お茶
15	金	お菓子、牛乳	小松菜入り炒り豆腐(豆腐、小松菜、ウインナー、卵) 野菜とひじきの和え物(ひじき、あげ、にんじん、きゅうり、キャベツ、かつお節) みそ汁、果物	五目おにぎり、お茶	28	木	お菓子、牛乳	五目汁(鶏肉、厚揚げ、にんじん、大根、ごぼう、白菜、しめじ) 野菜ときこのソーテー(合挽ミンチ、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、えのき、エリンギ、ピーマン) 果物	シュガーサンド、牛乳
16	土	お菓子、牛乳	魚のおろし煮(赤魚、大根)、枝豆 小松菜のお浸し(小松菜、にんじん、かつお節) すまし汁、果物	きなこクッキー、牛乳	29	金	お菓子、牛乳	すき焼き丼(豚肉、厚揚げ、ちくわ、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、白菜、えのき、糸こんにゃく、小松菜) 切り干し大根のサラダ(切り干し大根、ツナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごま、かつお節) すまし汁、果物	きなこ大豆、牛乳
					30	土	お菓子、牛乳	ひじきとツナの炊き込みごはん(ひじき、にんじん、ツナ、ごはん) 小松菜と玉ねぎの煮浸し(小松菜、玉ねぎ、あげ) 貝だくさんみそ汁(ちくわ、にんじん、白菜、しめじ、玉ねぎ)、果物	さつまいももち、牛乳

明けまして おめでとうございます

新年あけましておめでとうございます。ご家庭でのんびりとお休みを過ごされたと思います。保育園ではみんながおもちのような粘りのある、強い精神力をもった子どもになって欲しいと考えています。保護者の皆様から「去年より一段と成長した」と実感してもらえるように、より一層、給食職員一同努力してまいります。今年も、ご家庭のご協力とご理解を賜りますようによろしくお願い申し上げます。

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。

餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっただけで出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れてさせず
- ⑤ ぎない
- ⑥ 食べているときに目を離さない

※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。

