

## 1 月 献立表

日	曜日	全 児 童		3歳未満児		日	曜日	全 児 童		3歳未満児	
		昼食	3時おやつ	10時おやつ	昼食			昼食	3時おやつ	10時おやつ	昼食
5	月	鮭の香味焼き なめたけあえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 ホットケーキ	牛 乳 ごはん	19	月	鮭の西京焼き 生揚げと大根炒め煮	みそ汁 くだもの	牛 乳 お好み焼き	牛 乳 ごはん
6	火	ハンバーグ スパゲティケチャップ炒め	ほうれん草と卵のスープ くだもの	牛 乳 オレンジババロア	牛 乳 食パン	20	火	エビフライ キャベツのサラダ	コンソメスープ くだもの	牛 乳 マシュマロクリスピー	牛 乳 レーズンパン
7	水	たらのフライ インドポテト	みそ汁 くだもの	七草風粥	牛 乳 ごはん	21	水	いり豆腐 チーズ納豆	みそ汁 くだもの	牛 乳 ジャムサンド	牛 乳 ごはん
8	木	マーボー豆腐 炒り卵あえ	えのきともやしのスープ くだもの	牛 乳 チーズせんべい	牛 乳 ごはん	22	木	野菜あんかけ卵焼き きんぴらごぼう	みそ汁 くだもの	牛 乳 さつま芋もち	牛 乳 ごはん
9	金	松風焼き おかかあえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 大豆入りかりんとう	牛 乳 ごはん	23	金	カレーピラフ ローストチキン ほうれん草サラダ	コンソメスープ くだもの	牛 乳 ケーキ	牛 乳 ヤクルト 誕生会
10	土	あんかけうどん チーズ	くだもの	牛 乳 ふかし芋	牛 乳	24	土	和風スパゲティ 小松菜スープ	チーズ くだもの	牛 乳 たべっこどうぶつ	牛 乳
13	火	チキンナゲット ちくわと青菜サラダ	ミルクスープ くだもの	牛 乳 ご飯のおやき	牛 乳 バターパン	26	月	さばの竜田揚げ 三色あえ	具だくさんみそ汁 くだもの	牛 乳 フルーツヨーグルト	牛 乳 ごはん
14	水	さばみそ煮 ごまあえ	かき玉汁 くだもの	牛 乳 じゃがいものちぢみ	牛 乳 ごはん	27	火	オムレツ ブロッコリーのソテー	ホワイトシチュー くだもの	牛 乳 チーズおかかおにぎり	牛 乳 米粉パン
15	木	カレー 大根サラダ	コンソメスープ くだもの	ソーメン汁	牛 乳 カレーライス	28	水	豆腐のカレー煮 中華あえ	みそ汁 くだもの	ミニラーメン	牛 乳 ごはん
16	金	ほっけの照り焼き うの花いため	みそ汁 くだもの	牛 乳 シュガーラスク	牛 乳 ごはん	29	木	ササミのチーズフライ 小松菜のサラダ	みそ汁 くだもの	牛 乳 じゃがいもピザ	牛 乳 ごはん
17	土	みそ野菜ラーメン 枝豆	くだもの	牛 乳 キャラメルコーン	牛 乳	30	金	八宝菜 あえもの	春雨スープ くだもの	牛 乳 カップケーキ	牛 乳 ごはん
						31	土	やきそば コンソメスープ	枝豆 くだもの	牛 乳 ハッピーターン	牛 乳



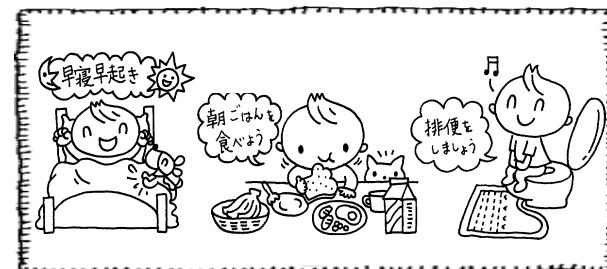
日本には、伝統的な食文化がたくさんあります。なかでも、1月は、最も身近な年中行事である「お正月」があります。お正月の料理には「おせち料理」があります。さまざまな料理が詰められていて、選ばれる食材にはさまざまな縁起の良い意味が込められているのが特徴です。縁起の良い食材を食べることで、これから始まる1年間が素晴らしいものになるよう祈ります。また、おせちは家を守る神様へのお供え物としての意味も持つ料理です。ご家庭でも、由来や願いについて話しながら、伝統的な食文化を体感してみませんか。



**鏡餅**は新年の年神様をお迎えするお供え物です。1月11日に下ろして、無病息災や延命長寿などを願って食べる行事のことを鏡開きと言います。

7日の朝に、春の七草を刻んで入れて食べるおかゆを**七草がゆ**と言います。無病息災の願いをこめて食べる風習です。お正月のご馳走続きで疲れた胃腸を休める効果もあると言われています。七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの7種です。

生活リズムを整えましょう



年末年始は生活が不規則になりがちです。  
生活リズムを整えて、元気な毎日を送りましょう