



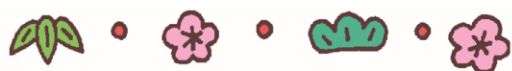
日 曜	献立		材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)
			黄	赤	緑	その他	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
04 水	昼食	ハヤシライス ヨーグルトあえ	こめ、じゃがいも、あぶら	ぶたにく ヨーグルト(むとう)	たまねぎ、にんじん、しめじ バナナ、みかんかん	ハヤシルウ、ケチャップ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
05 木	昼食	マーボー丼 はるさめスープ(わかめ・コーン) スティックチーズ	こめ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら はるさめ、ごま	とうふ、ぶたひきにく、みそ チーズ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが コーンかん、わかめ	さけ、しょうゆ、こんぶだしじる ちゅうかだし、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
06 金	昼食	みそ煮込みうどん 豆腐とわかめのサラダ みかん	うどん さとう、あぶら	とりにく、みそ、あぶらあげ とうふ、ツナかん	はくさい、にんじん、ねぎ きゅうり、コーンかん、わかめ みかん	かつお・こんぶだしじる、みりん しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	こめ、もちこめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ			
07 土	昼食	ツナスパゲティー バナナ	スパゲティ、あぶら	ツナかん	たまねぎ、にんじん、ピーマン バナナ	ケチャップ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
10 火	昼食	ロールパン(レーズン) 豆乳クリームシチュー 切干大根のサラダ もも缶	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら ごまあぶら	とうにゅう、とりにく ツナかん	たまねぎ、にんじん こまつな、コーンかん、きりほしだいこん ももかん	ようふうだしのもと、しお、パセリこ しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 焼きおにぎり	こめ、あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし		しょうゆ	
11 水	昼食	御飯 みそ汁(なめこ・ねぎ) 豚肉のしょうが炒め かぼちゃの煮物	こめ あぶら、かたくりこ さとう	みそ、あぶらあげ ぶたにく	なめこ、ねぎ たまねぎ、にんじん、しょうが かぼちゃ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 杏仁豆腐	さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	みかんかんのしる、みかんかん、バインかん	アガー、バニラエッセンス	
12 木	昼食	御飯 まろやかみそ汁 鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え	こめ かたくりこ、あぶら、さとう	とうにゅう、みそ とりにく かつおぶし	こまつな、えのきたけ にんにく、しょうが ブロッコリー、にんじん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 オレンジケーキ	こむぎこ、さとう、むえんバター	ぎゅうにゅう	オレンジジュース	ベーキングパウダー	
13 金	昼食	菜飯ごはん すまし汁(豆腐・青菜) ぶりの照り焼き 炒めなます	こめ さとう さとう、あぶら、ごま	とうふ ぶり あぶらあげ	ほうれんそう、えのきたけ だいこん、にんじん、いんげん	ふりかけ かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお しょうゆ、みりん、さけ かつおだしじる、しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし	みかんゼリー、おかし(にゅうレクラス)	ぎゅうにゅう あじつけいりこ(ようレクラス)			
14 土	昼食	大根のそぼろ丼 スティックチーズ	こめ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	ぶたひきにく、みそ チーズ	だいこん、にんじん、こまつな	しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
16 月	昼食	御飯 かき玉汁(麩・青菜) 鶏肉のごまみそ焼き ひじきと厚揚げの炒め煮	こめ ふ、かたくりこ ごま、さとう さとう、ごまあぶら	たまご とりにく、みそ なまあげ	チンゲンサイ にんじん、いんげん、ひじき	かつおだしじる、しょうゆ、しお みりん、しょうゆ しょうゆ、みりん、かつお・こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃケーキ	ホットケーキミックス、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	かぼちゃ		

日 曜	献立		材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)
			黄	赤	緑		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
17 火	昼食	ミートスパゲティー キャベツの中華和え パイン缶	スパゲティ、こめこ、さとう、あぶら さとう、すりごま、こまあぶら	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、わかめ パインかん	ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 さげごはん	こめ	ぎゅうにゅう さげフレーク	ほうれんそう		
18 水	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・あげ) かじきの煮付け 小松菜の塩昆布和え	こめ さとう	とうふ、みそ、あぶらあげ かじき	ねぎ しょうが はくさい、こまつな、にんじん、しおこんぶ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さげ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 大学芋	さつまいも、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう		しょうゆ	
19 木	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・えのき) ヒレかつ ブロッコリーのドレッシング和え	こめ パンこ、こむぎこ、あぶら さとう、あぶら	みそ、あぶらあげ ぶたにく	こまつな、えのきたけ ブロッコリー、にんじん、コーンかん	かつお・こんぶだしじる ソース、しお りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン おかし(幼児クラスのみ)	プリン おかし	ぎゅうにゅう			
20 金	昼食	キッズピピンパ 中華スープ(豆腐・わかめ) バナナ	こめ、さとう、ごま、あぶら、こまあぶら	ぶたひきにく とうふ	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく ねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ、さげ、しお ちゅうかだし、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 チーズ蒸しパン	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、クリームチーズ		ベーキングパウダー	
21 土	昼食	ちゃんぽん風うどん バナナ	うどん、あぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ バナナ	しょうゆ、ちゅうかだし、さげ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
23 月	昼食	ロールパン(黒糖) ポークビーンズ かぶのサラダ もも缶	ロールパン じゃがいも、あぶら、さとう あぶら、さとう	ぶたにく、だいず ツナかん	たまねぎ、にんじん、トマトかん、にんにく かぶ、きゅうり、コーンかん、かぶのは、レモンかじゅう ももかん	ケチャップ、ようふうだしのもと、しお、パセリこ しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり	しそふりかけ	
24 火	昼食	御飯 すまし汁(白菜・えのき) みそおでん みかん	こめ さといも、さとう、あぶら	とりにく、なまあげ、さつまあげ、みそ	はくさい、えのきたけ、ねぎ だいこん、にんじん みかん	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお みりん、さげ、こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 メロンパントースト	メロンパントースト、おまんこ、こむぎこ、しょくパン	ぎゅうにゅう		バニラエッセンス	
25 水	昼食	冬野菜カレー 小松菜のサラダ のむヨーグルト	こめ、さといも、あぶら マヨネーズ、すりごま	とりにく ベーコン のむヨーグルト	たまねぎ、れんこん、にんじん こまつな、もやし	カレールー しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	ケーキ		りんごジュース		
26 木	昼食	御飯 みそ汁(さつまいも・たまねぎ) さばの香味焼き ほうれん草のごま和え	こめ さつまいも さとう すりごま	みそ さば	たまねぎ、わかめ ねぎ、しょうが、レモンかじゅう ほうれんそう、にんじん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 いちごジャムサンド	しょくパン	ぎゅうにゅう	いちごジャム		

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)
		黄	赤	緑	その他	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
27 金	昼食 野菜そぼろ丼 みそ汁(豆腐・えのき) スティックチーズ	こめ、あぶら、こめこ、ごまあぶら	ぶたひきにく とうふ、みそ チーズ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーンかん えのきたけ、ねぎ	さけ、しょうゆ、しお かつお・こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ 牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ			
28 土	昼食 中華丼 スティックチーズ	こめ、かたくりこ、さとう、ごまあぶら	ぶたにく チーズ	ほくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ちゅうかだし、しお	牛乳
	午後おやつ 牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
30 月	昼食 ハリハリわかめ御飯 中華スープ(青菜・えのき) 厚揚げの炒め物 バナナ	こめ かたくりこ、ごまあぶら	なまあげ、ぶたひきにく	きりほしだいこん、わかめふりかけ チンゲンサイ、えのきたけ にんじん、たまねぎ、しめじ、にら バナナ	ちゅうかだし、しお しょうゆ、ちゅうかだし	牛乳
	午後おやつ 牛乳 ほうれんそうのスコーン	ホットケーキミックス、むえんバター	ぎゅうにゅう とうにゅう	ほうれんそう、コーンかん		
31 火	昼食 ゆかりごはん 高野豆腐とじゃがいものうま煮 キャベツの千草和え パイン缶	こめ じゃがいも、さとう、あぶら さとう、すりごま、ごまあぶら	ぶたにく、こおりとうふ かまぼこ	にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり パインかん	しそふりかけ かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ 牛乳 かみかみおやつ(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	おかし おかし	ぎゅうにゅう			

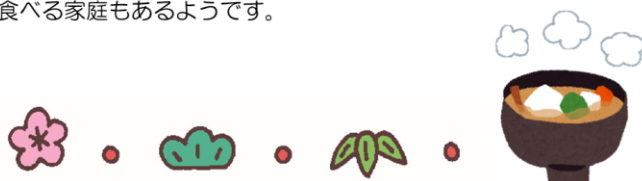
- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

組 氏名



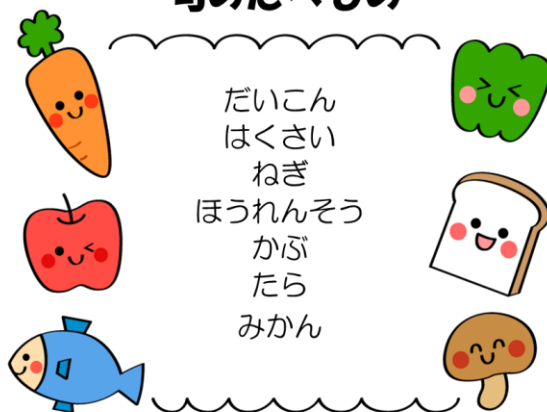
地域によってさまざまなお雑煮

お正月に食べられるお雑煮は、だしの素材や味付け、お餅の形状や具材など、地域ごとに特色があります。名古屋の家庭に多くみられるお雑煮は、餅は焼かずにかつおだしで煮て柔らかくします。戦国時代の激戦地であったことから、白い餅を焼くことが「城が焼ける」ことにつながり、縁起が悪いとされたためです。具材は餅菜(小松菜の仲間)。醤油、塩で味を調べて、かつお節をのせるだけのシンプルなもの。愛知県内はもとより、近隣の広い地域で食べられています。八丁味噌発祥の三河地域では、みそ仕立てのお雑煮を食べる家庭もあるようです。



しゅん

旬のたべもの



だいこん
はくさい
ねぎ
ほうれんそう
かぶ
たら
みかん

1月にぶりを今年度初めて提供します。

お子さんが未摂取の場合はご家庭でお試しいただきますようご協力をお願い致します。

おしらせ

今月より献立表と一緒におすすめレシピを配信することになりました。
子どもたちに人気のメニューや、栄養満点のおすすめメニューのレシピを紹介していきたい
と思います。ぜひご家庭でも作ってみてください。

栄養士 山本



今月の
おすすめレシピ

じゃこトースト



<材料>	食パン2枚分
食パン(8枚切り)	2枚
しらす干し	20g
マヨネーズ	小さじ5
あおのり	小さじ1/2
粉チーズ	小さじ1

<作り方>

- ① しらすはさっと湯通しして水気をきる。
- ② ①にマヨネーズを混ぜて食パンに塗る。
- ③ ②にあおのりと粉チーズをかけてトースターで焼く。



<一口メモ>

しらす干しは湯通しせず、そのまま使用していただいてもよいですが、塩分が強いのでマヨネーズや粉チーズの量を調整してください。

園では8枚切りの食パンを使用していますが、お好みの厚さで大丈夫です。