

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日			
12月『もちつき』では、師走ならではの雰囲気のなかで、つきたてのお餅を（きな粉・のりしょうゆ・みたらし）の味で食べました。もちつきを楽しみながら食べるお餅・炊き込みご飯・豚汁は格別で、お餅を何回もおかわりして、先生たちがびっくりするくらいお腹いっぱい食べました。お餅はのどに詰めやすく家では食べないご家庭もあるかと思いますが、腹持ちもいいので、朝ごはんに焼いてみたり、汁物に入れてみたりしてみてはいかがでしょうか。甘くてカロリーの高いパンよりもお餅は添加物も少なく、朝の元気エネルギーになるので、取り入れてみてください。	4 お弁当日	5 ぶりの照り焼き れんこんのきんぴら みそ汁	胚芽入りご飯 米 胚芽米 ぶり しょうゆ 砂糖 れんこん ごぼう にんじん ごま油 しょうゆ かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	胚芽入りご飯 米 胚芽米 五目卵焼き ほうれんそうのごま和え みそ汁	胚芽入りご飯 米 胚芽米 卵 鶏ひき肉 にんじん ひじき きぬさや かつお・昆布だし汁 砂糖 しょうゆ 油 ほうれんそう キャベツ ちくわ ごま しょうゆ まいこん たまねぎ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	7 ハヤシライス フレンチサラダ オレンジ		
9 10 11 鏡開き	ココアクッキー 牛乳	さつまいもスティック 牛乳	さつまいも 油 食塩 牛乳	七草粥・りんご 米 七草 食塩 りんご 麦茶	ステックパイ 牛乳	バイシート 砂糖 牛乳		
12 13 田口そだいくんbirthdayリクエストメニュー	肉うどん チングン菜の中華和え りんご	鯛めし 切り干し大根の煮物 すまし汁 オレンジ	じゃこ混ぜご飯 米 しらす干し こまつな ごま しょうゆ 砂糖 おでん はくさい たまねぎ ねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ みかん	胚芽入りご飯 米 胚芽米 鶏肉のから揚げ カリフラワーのサラダ ボトフ	ナポリタン プロッコリーサラダ スープ	スパゲティ たまねぎ こまつな ウインナー トマト缶 ケチャップ 食塩 油 バセリ粉 パンチーズ プロッコリー コーン ツナ 食塩 マヨネーズ キャベツ たまねぎ バセリ粉 水 コンソメ 食塩		
16 17 震災の集い	おかかチーズおにぎり 麦茶	白玉ぜんざい 牛乳	クリームパン 牛乳	食パン 鶏 砂糖 小麦粉 無塩バター バニラ 牛乳	フルーツヨーグルト 牛乳	五平餅 麦茶		
18 19 林よしきくんbirthdayリクエストメニュー	胚芽入りご飯 さばのみぞ焼き ひじきの煮物 かき玉汁	おにぎり 豚汁 みかん	胚芽入りご飯 米 胚芽米 かれいのバターしょうゆ焼き はるさめサラダ みそ汁	ロールパン チキンカツ チーズとプロッコリーのサラダ コーンスープ	焼き豚チャーハン れんこんごまマヨサラダ スープ バナナ	ビビンバ丼 冬野菜サラダ スープ	米 豚肉 ねぎ しょうが にんにく しょうゆ 食塩 砂糖 もやし にんじん 食塩 ごま油 ほうれんそう しょうゆ ごま カリフラワー プロッコリー ベーコン 食塩 マヨネーズ じゃがいも たまねぎ ウインナー 水 コンソメ 食塩 バセリ粉	
20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	ココアプリン 牛乳	乾パン（非常食）	ホテサラサンド 牛乳	中華おこわ 麦茶	さつまいも黒糖ドーナツ 牛乳	ミルクラスク 牛乳	フランスパン 練乳 無塩バター 牛乳	
23 24 25 26 27 28 29 30 31	酢豚 カリフラワーのごま和え スープ のりしおポテト 牛乳	豚肉 食塩 片栗粉 しいたけ たまねぎ にんじん ピーマン だけのこ 油 水 醋 しょうゆ 砂糖 食塩 片栗粉 にんにく ケチャップ カリフラワー ブロッコリー ハム ごま 砂糖 しょうゆ わかめ コーン ねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 じゃがいも 食塩 あおのり 油	ミートスパゲッティ 鮭のみぞマヨ焼き 大根とじゃがいものそぼろ煮 すまし汁	胚芽入りご飯 米 胚芽米 ボバイサラダ 白菜のミルクスープ りんご	胚芽入りご飯 米 胚芽米 鶏もも れんこん ごぼう にんじん 板こんにゃく さといも しいたけ いんげん かつおだし汁 しょうゆ 砂糖 春菊のサラダ みそ汁	胚芽入りご飯 米 胚芽米 ハンバーグ ジャーマンポテト コンソメスープ	豚みそ丼 プロッコリーのサラダ コンソメスープ	米 豚肉 たまねぎ ほうれんそう 砂糖 みそ しょうゆ プロッコリー にんじん ツナ マヨネーズ 食塩 たまねぎ はくさい コンソメ 食塩 こしょう 水 バセリ粉
冬野菜キーマカレー 白菜のナムル オレンジ ココアマフィン 牛乳	ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 無塩バター ココア 牛乳	胚芽入りご飯 クーフィリチー 小松菜のサラダ みそ汁	マーマレードホイップサンド 牛乳	マーマレードホイップサンド 牛乳	きつねうどん 麦茶	スイートポテト 牛乳	さつまいも 砂糖 無塩バター 牛乳 牛乳	

## 「七草がゆ」で無病息災

\* 1月7日は七草の日です。年末年始で疲れた胃を休める大切な日です。あたたかい七草がゆを食べてほっこり。新しい一年を元気に過ごしてほしいと願っています。

\* 11日は、鏡開き。鏡餅を開いて年神様の恩恵をいただき、力を授かることです。キンダーはおもち入りぜんざい、ナーサリーは白玉団子のぜんざいを食べます。

日本の食文化を感じながら、楽しく食育していきたいと思います。

\* 1月17日は震災の日です。キンダーは、園庭であたたかい炊き出しと、非常食の米をいただきます。

おやつには、乾パン（非常食）  
金平糖も一緒に食べる理由は、  
・速やかにエネルギー補給源になる。  
・口解けが良く、水分の少ない乾パンを食べやすくしてくれる。  
ご家庭でも、防災について考える一日になればと思います。