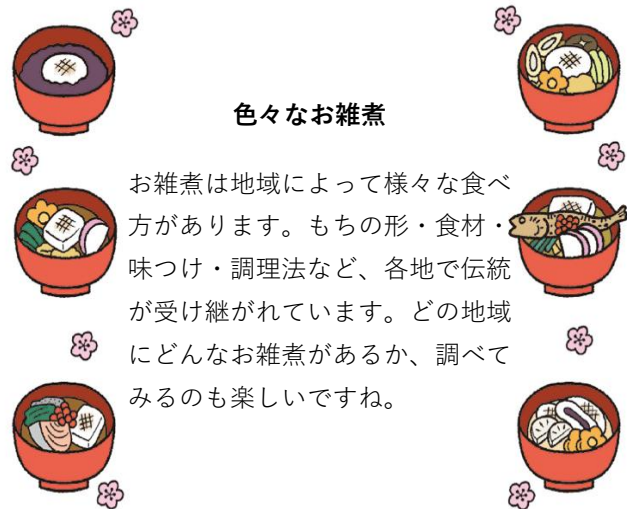




あけましておめでとうございます。本年も安全で美味しい給食を作りますのでどうぞよろしく願いいたします。  
まだまだ厳しい寒さが続きますので、身体も心も温まるような食事作りを意識していきたいと思います。  
年始の楽しいお休みが続きますが、早寝早起きを心掛け生活リズムは出来るだけ崩さないように過ごしましょう。



### 色々なお雑煮

お雑煮は地域によって様々な食べ方があります。もちの形・食材・味つけ・調理法など、各地で伝統が受け継がれています。どの地域にどんなお雑煮があるか、調べてみるのも楽しいですね。



### みかん

一般的にみかんといえば温州みかんのことで、日本原産の果物です。貯蔵されることで酸味が抜け、甘味が強くなります。購入後は傷みがないか確認し、冷暗所で保存しましょう

### キャベツとちくわの胡麻マヨ和え

給食で提供している副菜です。  
時短且つ電子レンジで出来るよう家庭向けにアレンジしました。

#### 材料(小鉢約4つ分)

- ・キャベツ...100g
- ・人参... 1/2本
- ・ちくわ... 2本
- ☆マヨネーズ...大さじ2
- ☆白すりごま...大さじ1
- ☆ごま油...大さじ1
- ☆めんつゆ...大さじ1弱
- ☆砂糖...大さじ1/2



- ①キャベツを洗いざく切り、人参は洗って皮をむき細切り、ちくわはスライスします
- ②①の材料を耐熱容器に入れラップをし、600wで5分～6分程、人参が食べられる柔らかさになるまで加熱します
- ③火傷に注意しながらラップをはずし、粗熱をとり野菜の水気をきります
- ④粗熱が取れたら☆の調味料を入れ混ぜ合わせて完成です

## 親子で食の体験を広げよう

### 行事食に親しむ

冬はお正月や節分などがあり、家族で行事食に親しむよい機会です。  
お節料理の黒豆には「まめ（まじめ・健康）に暮らせるように」という意味があるように、行事食には家族の幸せや健康などを願うものが少なくありません。その願いや意味を知ること、食への関心はもちろん、家族を思いやる気持ちもはぐくまれます。



## 1月の献立予定のお知らせ

月 曜	献 立 名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ（3時）
5日（月） 一号認定冬休み	レンコンしゅうまい温野菜添え・引き昆布煮・なめこスープ・果物	おかゆ・人参グラッセ・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
6日（火） 一号認定冬休み	テリヤキチキンほうれん草添え・切り干し大根の煮物・温そうめん・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
7日（水） 一号認定冬休み	厚揚げの肉巻き温野菜添え・ひじき煮・春雨スープ・果物	おかゆ・人参のだし煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
8日（木） かるた交流会	おでん・ボイルサラダ・カレーうどん・みかん	おかゆ・大根のマッシュ・ブロッコリーのペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
9日（金）	ちくわのタルタルフライと焼きそば・ほうれん草のなめたけ和え・人参のポタージュ・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 大学いも
10日（土）	鶏と大根の煮物・納豆・ほうれん草のおひたし・わかめの味噌汁・果物	おかゆ・大根のくずし煮・ほうれん草ペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
13日（火）	煮こみハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・大根の味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ホットケーキ
14日（水）	大根カレー・ボイルサラダ・ジャーマンポテト・わかめスープ・果物	おかゆ・大根のだし煮・人参のくずし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
15日（木）	ミートグラタン・ほうれん草のおかか和え・油揚げとえのきの味噌汁・果物	おかゆ・人参のマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ジャムパン
16日（金） 書初め	鮭塩焼きほうれん草添え・ひじき煮・茶碗蒸し・豚汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ミルクココア
17日（土）	肉じゃが・ほうれん草のおひたし・納豆・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・根菜のマッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
19日（月）	マーボー豆腐・ほうれん草のなめたけ和え・キャベツとちくわの胡麻マヨ和え・春雨スープ・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
20日（火）	タンドリーチキンブロッコリーと人参の唐揚げ・マカロニサラダ・コーンスープ・果物	おかゆ・人参のだし煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 ピザ
21日（水）	鮭フライ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・スタミナ納豆・キノコ汁・果物	おかゆ・人参の白和え風・キャベツのだし煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子 ミルクココア
22日（木） 誕生会 さめっこ広場	ユーリンチ・キノコの炊き込みご飯・フライドポテト・ボイルサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 麦茶
23日（金） 習字教室	春巻き千切りキャベツ添え・引き昆布煮・大根の味噌汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・大根のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 たこ焼き風ポテト
24日（土）	筑前煮・わかめの酢のもの・納豆・油揚げの味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
26日（月）	肉団子ナポリタン添え・切り干し大根の煮物・キノコの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子 ミルクココア
27日（火）	卵とハムの春巻きブロッコリー添え・ひじきの炒り煮・わかめスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・人参のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子
28日（水）	コロッケ千切りキャベツ添え・わかめの酢のもの・卵スープ・果物	おかゆ・じゃがいものペースト・キャベツの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 チーズトースト
29日（木）	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・ほうれん草のなめたけ和え・温そうめん・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
30日（金） 避難訓練	厚揚げのはさみ焼き温野菜添え・小松菜の白和え・せんべい汁・果物	おかゆ・人参のマッシュ・じゃがいものうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 アップルパイ
31日（土）	チキンカレー・ボイルサラダ・卵焼き・玉葱の味噌汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子	牛乳 菓子

<< 今月の目標 >> スプーンや箸の使い方を覚えましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前年度平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
559kcal	21.3g	17.8g	540kcal	22.3g	14.7g