



日	曜	献立名	主な使用材料	乳 児			3時 おやつ
				主食	追加	10時	
4 6	木 土	希 望 保 育 (お弁当の日)				お菓子	せんべい
9	火	ミートローフ 添え野菜 ほうれん草ソテー 紅白なます	豚・鶏ひき肉 卵 チーズ 大豆 玉葱 人参 コーン グリンピース パン粉 もやし ベーコン ほうれん草 キャベツ 玉葱 コーン バター コンソメ 大根 人参 油揚げ ごま 酢	飯	しらす	牛乳 ウエハース	七草がゆ 3未 野菜がゆ
10	水	湯豆腐 チーズ 肉じゃが カリカリバーコンサラダ	豆腐 かつお節 葱 ぼん酢 チーズ 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにやく インゲン 醤油 ベーコン ブロッコリー カブ しめじ 赤ピーマン コーン 酢 醤油 オリーブ油	パン	牛乳	100%ジュース 昆布	マーブル クッキー
11	木	鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜 クリームシチュー 海藻サラダ ブルーン	鶏もも肉 マーマレード 醤油 キャベツ ベーコン じゃが芋 玉葱 人参 しめじ ほうれん草 牛乳 シチュー素 海藻ミックス ツナ 大根 胡瓜 人参 青じそトッピング ブルーン	飯	菜	ヨーグルト	たこ焼き
12	金	栄養揚げ 添え野菜 煮豆 中華風和え 牛乳	魚すり身 豆腐 玉葱 人参 しいたけ ひじき レンコン 生姜 卵 片栗粉 もやし うずら豆 砂糖 鶏ササミ 小松菜 キャベツ えのき 赤ピーマン ごま ごま油 牛乳	飯	ふりかけ	牛乳 Caせんべい	プリンアラモード
13	土	焼きそば フルーツ 牛乳	干中華めん 豚肉 キャベツ 人参 もやし ピーマン かつお粉 ソース 濃厚ソース バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケト	せんべい
15	月	魚のカラフル焼き 添え野菜 ナポリタン 酢の物 牛乳	白身魚 マヨレ コンニク 人参 ピーマン コーン キャベツ 干パゲティ ベーコン 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 ケチャップ しらす ワカメ 大根 胡瓜 みかん缶 ごま 酢 牛乳	飯	きな粉	牛乳 ウエハース	フレンチトースト
16	火	すき焼き風煮 ちくわチーズ 塩昆布和え	牛肉 豚肉 焼き豆腐 葱 白菜 玉葱 椎茸 人参 糸こんにやく ごぼう 葱 醤油 ちくわ 棒チーズ 塩昆布 ツナ キャベツ 小松菜 赤ピーマン 醤油	めん	野菜	ヨーグルト	桜エビごはん おにぎり
17	水	スパニッシュオムレツ 添え野菜 煮びたし 冷拌三条	卵 ウィナー じゃが芋 玉葱 チーズ トマト缶 ほうれん草 牛乳 ブロッコリー 厚揚げ チンゲン菜 玉葱 もやし 椎茸 醤油 春雨 鶏ササミ コーン 胡瓜 人参 ごま油	パン	牛乳	100%ジュース ブルーン	カレーうどん
18	木	鮭ムニエルきのこソース フルーツ かき卵スープ ポテトサラダ	鮭 小麦粉 オリーブ油 ベーコン えのき しめじ 椎茸 パセリ コンソメ みかん 卵 鶏肉 豆腐 玉葱 ワカメ 葱 鶏ガラ コンソメ じゃが芋 ハム チーズ 胡瓜 人参 レーズン マヨレ	飯	ひじき	牛乳 Caせんべい	蒸しパン
19	金	鶏肉の唐揚げ 添え野菜 ひじきの炒め煮 しらす和え	鶏肉 コンニク 生姜 酒 醤油 卵 小麦粉 片栗粉 油 キャベツ ひじき ちくわ 大豆 糸こんにやく 人参 インゲン 醤油 しらす ほうれん草 胡瓜 白菜 人参 ごま 醤油	パン	牛乳	フルーツ	スノーボール クッキー
※ 20	土	餅つき会 (3上が対象)	(3上) おにぎり 豚汁 ※お餅は持ち帰りになります。 (3未) 豚汁うどん バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケト	せんべい
22	月	豚肉のアップルソース 添え野菜 切干し大根煮 おひたし 牛乳	豚ヒレ肉 酒 オリーブ油 りんご 玉葱 生姜 バター ブロッコリー 切干大根 平天 大豆 人参 椎茸 インゲン 醤油 白菜 青菜 もやし 人参 ごま かつお節 醤油 牛乳	パン	ブルーン	牛乳 ウエハース	ちゃんぽんめん
◎ 23	火	ハヤシライス 鮭のチーズフライタルソース 添え野菜 ブロッコリーの甘酢 ミニゼリー	米 牛肉 豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 マッシュルーム ハヤシライス 鮭のチーズフライ 油 卵タルソース キャベツ ブロッコリー ハム 胡瓜 パイナップル 赤ピーマン 酢 砂糖 醤油 ミニゼリー	飯		ヨーグルト	シフォンケーキ 2以下)米粉ケーキ
24	水	里芋のグラタン 昆布巻煮 コールスローサラダ	鶏肉 ベーコン 里芋 マカロニ 玉葱 しめじ ブロッコリー 小麦粉 バター 牛乳 ミックスチーズ 昆布巻 麵つゆ ツナ キャベツ 大根 胡瓜 人参 コーン フレンチレッシング	パン	牛乳	100%ジュース ポーロ	りんご
25	木	魚の香味焼き 添え野菜 筑前煮 おかか和え	鯖 コンニク 生姜 長葱 ごま油 醤油 もやし 鶏肉 里芋 牛蒡 レンコン 椎茸 インゲン 醤油 ほうれん草 白菜 赤ピーマン 胡瓜 蒲鉾 かつお節 醤油	めん	野菜	フルーツ	ホワイトポテト
26	金	すごもり卵 レバー煮 粕汁(3未みそ汁) カレーマヨサラダ	卵 合挽き肉 玉葱 キャベツ レバー煮 鮭 大根 人参 白菜 牛蒡 里芋 油揚げ 葱 酒粕(もも1以上) みそ ブロッコリー カラワラー ツナ 胡瓜 人参 カレー粉 マヨレ	飯	ゆかり	牛乳 Caせんべい	クワクワシチュー
27	土	中華丼 フルーツ 牛乳	米 豚肉 蒲鉾 白菜 玉葱 人参 椎茸 もやし 葱 鶏ガラ コンソメ みりん 醤油 ごま油 バナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスパラビスケト	せんべい
29	月	鱈のゆずみそ焼き 添え野菜 五目ビーフン 納豆和え 牛乳	鱈 ゆず みそ みりん もやし 豚肉 ピーマン 玉葱 筍 椎茸 赤ピーマン ニラ コンソメ ごま油 納豆 キャベツ ほうれん草 人参 胡瓜 かつお節 醤油 牛乳	パン	チーズ	100%ジュース 干し芋	レーズンサンド
30	火	マーボー豆腐 煮干しカリント ポパイサラダ	絹豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 椎茸 筍 ニラ みそ ケチャップ 醤油 ごま油 煮干し ごま 砂糖 ほうれん草 卵 チーズ じゃが芋 胡瓜 赤ピーマン マヨレ	めん	野菜	牛乳 ウエハース	鶏ごぼう おにぎり
31	水	おでん風 フルーツ キャベツとじゃこのごま酢	鶏肉 卵 ちくわ がんも 大根 人参 里芋 おでんだし めんつゆ みかん ちりめん キャベツ 白菜 胡瓜 赤ピーマン ごま 酢 砂糖 醤油	飯	ふりかけ	ヨーグルト	肉まん

◎ 23日(火) 誕生会です。【完全給食です。】
3歳以上児はお箸だけは用意してください。

※ 20日は餅つき会です。

●鏡餅●

お正月に飾る鏡餅は、新年の神様である「年神様」の依り代です。お正月行事というのは、年神様を家に迎えて・もてなし・見送るための行事であり、お迎えした年神様の居場所が鏡餅なのです。
鏡餅には神様の魂が宿るとされ、そのお餅を雑煮として食べることで生命力が与えられると考えられています。
年神様は新年を司る神様ですが、ご先祖様であり、農耕の神様でもあったと考えられており、鏡餅は複数供えてもよいそうです。

