

| 日曜日 | 1.2歳児 朝おやつ | 給食 | 食材 | おやつ | 食材 | 1.2歳児 エネルギー たんぱく質 | 3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質 |
|------|-----------------------|--|--|----------------------------|-------------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 19 木 | 牛乳 オレンジ | ごはん 豚レバーのかりん揚げ 納豆和え 味噌汁 | 豚レバー 牛乳 生姜 すりごま いらごま ほうれん草 人参 もやし 納豆 かぶ | 牛乳 メロンパン | | 476 kcal 21 g | 484 kcal 20.6 g |
| 20 金 | 牛乳 バナナ | ごはん 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え いもこ汁 | 豚もも じゃが芋 玉ねぎ 人参 しらたき グリーンピース ほうれん草 もやし 人参 すりごま 里芋 しめじ 長ネギ こんにやく | イチゴミルク りんごの パウンドケーキ | ミックス粉 卵 バター 牛乳 りんご | 535 kcal 20.5 g | 542 kcal 20.3 g |
| 21 土 | 麦茶 おせんべい | ガーリックライス ポテトサラダ もやしスープ | 米 人参 玉ねぎ ピーマン ベーコン にんにく じゃが芋 ミックスベジタブル 酢 もやし 人参 | 牛乳 ミニバームクーヘン | | 393 kcal 10.6 g | 430 kcal 11.9 g |
| 23 月 | 麦茶 ヨーグルト (プルーン) | ごはん 鮭の塩焼き ひじきの白和え 味噌汁 | 鮭 ひじき 人参 こんにやく さやいんげん 木綿豆腐 すりごま ほうれん草 ねりごま さつま芋 長ネギ | 麦茶 ひじきおむすび | ひじき 人参 油揚げ 焼き海苔 | 354 kcal 18.7 g | 415 kcal 22.3 g |
| 24 火 | 牛乳 みかん | ごはん 松風焼き ほうれん草のマヨドレ和え 味噌汁 | 豚ひき 人参 玉ねぎ 木綿豆腐 いらごま ほうれん草 人参 ちくわ マヨドレ かぶ しめじ | 牛乳 焼きそば | 中華麺 キャベツ もやし ピーマン 粉末ソース | 475 kcal 21.8 g | 476 kcal 22.3 g |
| 25 水 | 麦茶 リンゴ | ごはん 豚肉の柳川風 ごまキャベツ すまし汁 | 豚もも 卵 ごぼう 玉ねぎ しらたき キャベツ 人参 すりごま かまぼこ わかめ | 牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン | ミックス粉 豆乳 ココア プルーン | 388 kcal 16.4 g | 463 kcal 21.1 g |
| 26 木 | 牛乳 オレンジ | ドライカレー チーズサラダ バナナ | 米 豚ひき 絹豆腐 玉ねぎ 人参 ピーマン カレー粉 チーズ キャベツ きゅうり 人参 酢 | 麦茶 すいとん | 薄力粉 人参 長ネギ 油揚げ かまぼこ | 540 kcal 18.1 g | 559 kcal 17 g |
| 27 金 | 牛乳 バナナ | ごはん 鶏肉のから揚げ タルタルソース コーンブロッコリー ポトフスープ | 鶏もも 片栗粉 酢 生姜 玉ねぎ パセリ ピクルス コーン ブロッコリー 人参 玉ねぎ じゃが芋 | 牛乳 お楽しみおやつ | | 623 kcal 21.8 g | 649 kcal 21.9 g |
| 28 土 | 麦茶 マリー ビスケット | 肉味噌丼 小松菜の胡麻和え 味噌汁 | 米 豚ひき 人参 玉ねぎ 小松菜 人参 いらごま ニラ 舞茸 | 牛乳 みかんゼリー カルテツいわしおかき | | 396 kcal 16.3 g | 456 kcal 20.1 g |
| 30 月 | 麦茶 ヨーグルト (白桃) | バターロール レバー入りポークビーンズ 鉄骨サラダ オニオンスープ | 豚レバー 豚ひき 人参 玉ねぎ じゃが芋 大豆 トマト缶 グリーンピース ひじき しらす 人参 ほうれん草 酢 ごま油 玉ねぎ パセリ | 麦茶 おかかおむすび | 米 かつお節 焼き海苔 | 342 kcal 15.4 g | 408 kcal 18.2 g |
| 31 火 | 牛乳 みかん | ごはん 厚揚げ田楽 ほうれん草とハムの胡麻和え 納豆汁 | 生揚げ ごま油 いらごま こねぎ ほうれん草 もやし 人参 ハム コーン すりごま 納豆 長ネギ 里芋 人参 | 麦茶 にゅうめん | ひやむぎ かまぼこ えのき めんつゆ | 478 kcal 19.3 g | 482 kcal 18.6 g |

給食室より

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内(1月7日)が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています。「開く」というのは「切る・割る」という意味です。もちを切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

※松の内とは、お正月にやってくる年神様の依り代である松を飾っておく期間のことを指します。

