

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 金	牛乳 バナナ	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 玉葱 人参 しらたき キャベツ 人参 すりごま かまぼこ わかめ	牛乳 きなこ揚げパン	コッペパン きな粉	502 kcal 20.7 g	507 kcal 20.8 g
20 土	麦茶 ぱりんこ	肉味噌丼 小松菜のごま和え 味噌汁	豚挽肉 人参 玉葱 片栗粉 小松菜 人参 かつお節 じゃがいも 玉葱	牛乳 ミニバームクーヘン		413 kcal 18.4 g	498 kcal 22.3 g
22 月	麦茶 ヨーグルト (ブルー)	ごはん 白身魚のおろしがけ ほうれん草のマヨドレ和え すまし汁	カレイ 片栗粉 大根 ほうれん草 竹輪 マヨドレ 豆腐 ねぎ えのき	牛乳 プリーンスり ココア蒸しパン	ミックス粉 豆乳 ココア プルーン	415 kcal 19.4 g	500 kcal 25.7 g
23 火	牛乳 みかん	ごはん 肉団子と白菜のスープ 粉ふきいも バナナ	豚挽肉 玉葱 パン粉 白菜 人参 春雨 じゃがいも パセリ	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ きな粉	536 kcal 24.3 g	583 kcal 26.1 g
24 水	麦茶 ふかし芋	ビビンバ丼 杏仁豆腐 わかめと竹輪のスープ	米 豚挽肉 小松菜 人参 もやし 大根 生姜 にんにく ごま油 杏仁豆腐 バイン缶 わかめ 竹輪 ねぎ ごま	牛乳 二色サンド	食パン バター チーズ いちごジャム	520 kcal 17.9 g	573 kcal 21.6 g
25 木	牛乳 バナナ	ごはん ホワイトソースのハンバーグ チンゲン菜スープ	豚挽肉 玉葱 パン粉 豆乳 玉葱 人参 ブロッコリー コーン マッシュルーム 薄力粉 オリーブ油 脱脂粉乳 チンゲン菜 ねぎ	牛乳 お楽しみおやつ		611 kcal 23.8 g	621 kcal 23.9 g
26 金	牛乳 オレンジ	ごはん 豚レバーのかりん揚げ ごまソース 納豆和え すまし汁	豚レバー 生姜 片栗粉 すりごま ごま ケチャップ ソース 牛乳 ほうれん草 人参 もやし 納豆 えのき なら	麦茶 バナナヨーグルト	バナナ ヨーグルト コーンフレーク	412 kcal 18.2 g	405 kcal 17.6 g
27 土	麦茶 ぱりんこ	ごはん 青椒肉絲 じゃが芋としめじのサラダ 人参スープ	豚もも 片栗粉 たけのこ ピーマン ごま油 じゃが芋 しめじ いんげん ベーコン マヨドレ 人参 玉葱	牛乳 かりんとう ウエハース		425 kcal 16.1 g	514 kcal 19.9 g
29 月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	ごはん 白菜と豚肉の蒸し煮 鉄骨サラダ 味噌汁	豚もも にんにく 白菜 玉葱 人参 ひじき しらす 人参 ほうれん草 ごま油 マヨドレ 大根 油揚げ	牛乳 焼きそば	中華麺 キャベツ ピーマン もやし	368 kcal 17.7 g	442 kcal 21.5 g
30 火	牛乳 バナナ	ごはん ブリの照り焼き ひじきと野菜の炒め物 味噌汁	ブリ ひじき 人参 キャベツ たけのこ 竹輪 ごま油 かぶ かぶの葉	牛乳 あずき蒸しパン	ミックス粉 豆乳 あずき	534 kcal 25.3 g	541 kcal 26.2 g
31 水	牛乳 オレンジ	ドライカレー チーズサラダ バナナ	豚挽肉 豆腐 玉葱 人参 ピーマン カレー粉 ケチャップ チーズ キャベツ きゅうり 人参 オリーブ油	麦茶 すいとん	薄力粉 人参 ねぎ かまぼこ	394 kcal 15.1 g	375 kcal 13.3 g

❀給食室より❀

お正月に家庭円満を願って供えた鏡餅を1月11日に食べる行事を、鏡開きといいます。
昔は鏡餅を家族やゆかりのある人に配る風習があり、新しい年の無病息災をおすそ分けするという意味がありました。
縁を切ることのないよう、刃物は使わず、かなづちなどで割り開き、おしるこやお雑煮で食べます。
保育園のもちつき大会も1月11日です。お楽しみに！

