



日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品	
6	月	千キンカレー、ツナサラダ だいだいのムース、お茶	鶏ささみ、ヨーグルト、玉葱、人参、じゃが芋 ツナ缶、キャベツ、きゅうり、コーン	みかん	469	卵	
7	火	ごはん、竹輪の磯辺揚げ わかめとツナのあえもの 七草風汁	竹輪、青のり、わかめ、ツナ缶、キャベツ みかん缶、せり、かぶ、大根、しゅんぎく、人参 白菜、しめじ、鶏肉、豆腐、油揚げ	二色ゼリー ☆	464	乳・乳製品	
8	水	焼きそば、千キンナゲット 三色ナムル きのこ野菜のスープ	焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし ピーマン、ほうれん草、ひじき、ハム、なめこ えのきたけ、竹の子水煮、小松菜	チーズサンド スキムミルク ☆	528	豆・大豆製品	
9	木	玄米ごはん、鶏肉の照り煮 おかかあえ、味噌汁	鶏肉、ほうれん草、もやし、人参、コーン 白菜、豆腐、油揚げ、長葱	開口笑 牛乳 ☆	481	きのこ類	
10	金	春雨丼、海苔酢あえ 白玉雑煮	春雨、豚挽肉、ピーマン、人参、干し椎茸 ほうれん草、ツナ缶、もやし、白玉もち、鶏肉 油揚げ、かまぼこ、小松菜、里芋、白菜、長葱	野菜かりんとう お茶	554	果物	
13	月	<b>成人の日</b>					
14	火	五目ごはん、ほうれん草の白あえ のっぺい汁	ひじき、れんこん、干し椎茸、人参、油揚げ 鶏肉、ほうれん草、豆腐、つきこん、ほたて 大根、里芋、ごぼう、小松菜、かまぼこ、豆腐	米菓 ヤクルト	575	卵	
15	水	あんかけラーメン 焼きギョウザ、さっぱりサラダ	中華麺、豚肉、むき海老、人参、玉葱、もやし キャベツ、ニラ、きゅうり、アラスカ、コーン	ツナトースト スキムミルク ☆	486	海藻類	
16	木	玄米ごはん サンマのマーマレード煮 卵の花あえ、豆腐汁	サンマ、おから、竹輪、干し椎茸、人参、ごぼう 長葱、グリーンピース、しらたき、豆腐、わかめ	ホワイトアップル ☆	493	肉類	
17	金	ビビンバ丼、バンバンジー わかめとコーンのスープ	豚挽肉、しらす干し、もやし、きゅうり、人参 卵、鶏ささみ、キャベツ、そうめん、わかめ コーン、豆腐、長葱	すめめ お茶	468	緑黄色野菜	
20	月	ごはん、千切りたくあん 肉豆腐、野菜の香味あえ、お茶	たくあん、豚肉、玉葱、人参、えのきたけ、豆腐 しめじ、もやし、ほうれん草、しらす干し、卵	フルーツポンチ ☆	410	芋類	
21	火	ごはん、肉団子、中華あえ ワンタンスープ	鶏ささみ、きゅうり、キャベツ、わかめ、人参 ワンタン、豚肉、白菜、ほうれん草、コーン	フキドッグ スキムミルク ☆	573	卵	
22	水	煮込みうどん、じゃがチーズ みかん	うどん、人参、かまぼこ、油揚げ、ほうれん草 白菜、じゃが芋、玉葱、ベーコン、チーズ	スティックパン 牛乳	465	きのこ類	
23	木	玄米ごはん、鶏肉のレモン風煮 ごまネースあえ、えのき汁	鶏肉、ひじき、キャベツ、人参、きゅうり、卵 えのきたけ、わかめ、油揚げ、長葱	おしるこ ☆	573	魚介類	
24	金	ベジタブルピラフ しょうゆフレンチ 白菜のシチュー、ミニゼリー	人参、ピーマン、玉葱、コーン、ベーコン キャベツ、きゅうり、アラスカ、ほうれん草 みかん缶、白菜、ほたて、小松菜	ロールケーキ お茶	603	豆・大豆製品	
27	月	ごはん、サバの味噌煮 ごまあえ、すまし汁	サバ、もやし、ほうれん草、コーン、なると わかめ、豆腐、長葱	ヨーグルト	403	肉類	
28	火	鮭ごはん、酢鶏 けんちん汁	鮭、青じそ、鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、椎茸 パイン缶、ほたて、大根、じゃが芋、豆腐、長葱	オープンリッツ お茶 ☆	551	海藻類	
29	水	スパゲティナポリタン フレンチサラダ 青菜とコーンのスープ	スパゲティ、ウインナー、玉葱、人参、ピーマン マッシュルーム缶、キャベツ、きゅうり、ハム 青菜、コーン、クリームコーン、じゃが芋	クリームパン スキムミルク	446	果物	
30	木	玄米ごはん、白身魚フライ タラモサラダ、野菜スープ	白身魚、じゃが芋、たらこ、きゅうり、人参 コーン、ベーコン、白菜、ほうれん草、豆腐	ももゼリー ☆	428	乳・乳製品	
31	金	野菜納豆ごはん 野菜のごま酢あえ、すいとん汁	納豆、野沢菜、人参、もやし、きゅうり、コーン ほうれん草、油揚げ、すいとん、鶏肉、小松菜 大根、里芋、しめじ、白菜、長葱	りんごクッキー スキムミルク ☆	596	魚介類	

## 1月の食文化の紹介

☆マークは手作りおやつの日です。

### 七草がゆ

1月7日の朝に七草を入れた  
おかゆを食べると1年を元気に  
過ごせるといわれています。



### 鏡開き

1月11日は鏡開きです。  
お正月に家族円満を願って、供えた鏡餅を  
食べる行事です。ただし、「割る」や「切る」  
という言葉は縁起が悪いので、刃物を使わず、  
木づちなどで叩き開いて食べます。  
運を開くという意味も込められています。



～1月6日の給食 だいだいのムース～

なぜ、お正月に“だいだい”なの？



だいだい（橙）とは、鏡餅に乗せる柑橘類の果物です。  
木から落ちずに大きく実が育つことにあやかり「代々（橙）  
家が大きく栄えるように」と願う縁起物とされています。

～1月9日のおやつ 開口笑（カイクウショウ）～

笑う門には福来たる♪



中華の揚げドーナツです。揚げてると口を開けて笑ってい  
るような形になるため、この名前がついています。