

《1月予定献立表》

令和5年

西多賀チェリーこども園



日 曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食	午後のおやつ
1 日				
2 月				
3 火				
4 水	せんべい 麦茶	ごはん	チキンカレー コーンサラダ 福神漬 麦茶	オレンジ きなこマカロニ 牛乳
5 木	バナナ 麦茶	ごはん	さばの照り焼き ブロッコリー炒め みそ汁	りんご 和風ツナパスタ 牛乳
6 金	ヨーグルト 麦茶	ごはん	肉じゃが 雪菜のおかか和え みそ汁	バナナ 七草がゆ 麦茶
7 土	クラッカー ジュース	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のお浸し	みかん ハッピーターン 麦茶
8 日				
9 月				
10 火	ぼたぼた焼き 麦茶	うどん	ぶりのみそ焼き マカロニポテトサラダ	みかん いちごのスコーン 牛乳
11 水	ビスケット 麦茶	ごはん	鮭の塩焼き ひじきの煮物 みそ汁	オレンジ オニオンペーパーコンパン 牛乳
12 木	せんべい 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 春雨スープ	みかん 大根餅 麦茶
13 金	バナナ 麦茶	ごはん	カジキの味噌照り焼き 大根と人参の炒め すまし汁	りんご ナポリタン 牛乳
14 土	クラッカー 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き 3色お浸し	みかん 味しらべ 麦茶
15 日				
16 月	ぼたぼた焼き ヤクルト	ごはん	鶏肉のオーロラソース和え キャベツのナムル みそ汁	バナナ ヨーグルトパン 牛乳
17 火	せんべい 麦茶	赤飯	さばの照り焼き 早煮昆布の煮物 みそ汁	りんご ココアバナナケーキ 牛乳
18 水	ぼたぼた焼き 麦茶	しょうゆラーメン	チキンのレモン和え 白菜のごま和え	みかん 味噌焼きおにぎり 麦茶
19 木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	肉じゃが 雪菜のおかか和え みそ汁	バナナ コーン蒸しパン 牛乳
20 金	ビスケット 牛乳	ごはん	チキンカレー コーンサラダ 福神漬 麦茶	りんご せんべい ジュース
21 土	クラッカー ジュース	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のお浸し	みかん 源氏パイ 麦茶
22 日				
23 月	バナナ 麦茶	ごはん	ぶりのみそ焼き マカロニポテトサラダ コンソメスープ	オレンジ スイートポテト 牛乳
24 火	せんべい 牛乳	ジャムパン	ブロッコリーのシチュー フレンチサラダ	みかん きつねごはん 麦茶
25 水	バナナ 麦茶	ごはん	鮭の塩焼き ひじきの煮物 みそ汁	オレンジ チーズチヂミ 牛乳
26 木	ぼたぼた焼き ヤクルト	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 春雨スープ	りんご すいとん 麦茶
27 金	ヨーグルト 麦茶	ごはん	カジキの味噌照り焼き 大根と人参の炒め すまし汁	バナナ 焼きそば 牛乳
28 土	クラッカー 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き 3色お浸し	みかん たべっ子どうぶつ 麦茶
29 日				
30 月	ビスケット 麦茶	ごはん	鶏肉のオーロラソース和え キャベツのナムル みそ汁	ジョア ツナサンド 牛乳
31 火	せんべい 麦茶	ごはん	根菜カレー コーンサラダ 福神漬 麦茶	みかん きのコスパゲティ 牛乳

あけましておめでとございます。

今年も美味しい給食作りに励みたいと思います。

よろしくお願いいたします。 給食室一同



おかゆを食べて体調を整えましょう!!

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れた「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆを食べます。このおかゆには、小豆を入れる地方が多いとされていて、「小豆がゆ」とも言われています。地域によっては、ぜんざいやおしるこを食べるところもあるようです。

園でも、6日の午後のおやつに七草がゆを提供予定です。

～おせち料理の意味～

お正月の食べ物といえば「おせち料理」ですね。おせち料理は、健康長寿や五穀豊穡、子孫繁栄などの願いを込めて縁起の良い食べ物を重箱に詰めています。「めでたさを重ねる」という縁起もかたいで今の形になりました。

・黒豆・まめに(勤勉に)働き、まめに(丈夫で元気に)暮らせるように

・田作り・豊作を祈る

・昆布巻き・毎日の健康をよる“こぶ”

・れんこん・先々の見通しが利くように

・ごぼう・細く長く幸せに



インフルエンザや/ロウウイルスが流行る時期です...

手洗い・うがいをして、良い年を迎えましょう!

今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	587kcal	20.7g	18.0g	1.9g
3歳以上児	701kcal	25.1g	21.7g	2.3g

※都合により変更になる場合があります。ご了承ください。