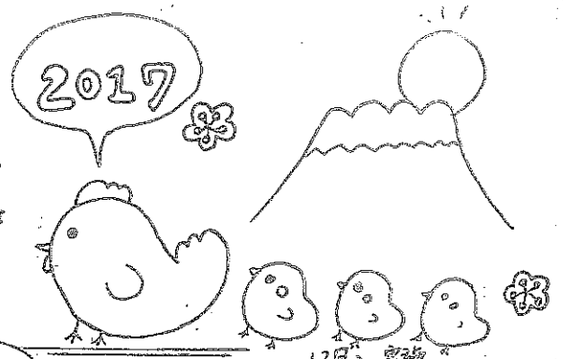
1月の献立

日	曜	献立名	おやつ
2	月	休園日	
3	火	休園日	
4	水	かにご飯　えびしんじょ　栗きんとん　紅白なます　キャベツの清汁　みかん	牛乳　オニオンケーキ
5	木	七草粥　鶏団子と白菜の春雨煮　オレンジ	麦茶　梅じゃこご飯
6	金	カレーピラフ　照り焼きチキン　かぼちゃのサラダ　青菜のスープ　いちご	麦茶　おしるこ
7	土	白いご飯　油淋鶏　小松菜とベーコンの炒めもの　白菜の味噌汁　りんご	牛乳　バナナきなこ
9	月	休園日（成人の日）	
10	火	けんちんうどん　かぼちゃのそぼろあんかけ　みかん	牛乳　ほうれん草のホットケーキ
11	水	白いご飯　鮭のちゃんちゃん焼き　さつまいもの白和え　お麩の清汁　りんご	牛乳　パンプディング
12	木	カレーライス　ぐる煮　ヨーヴルトサラダ　青ねぎの清汁	牛乳　スイートパンプキン
13	金	丸パン　かじきのピザ風　ほうれん草ときのこのサラダ　かぼちゃのスープ　オレンジ	麦茶　きなこおはぎ
14	土	白いご飯　揚げだし豆腐　そぼろあんかけ　肉じゃが　もやしの味噌汁　みかん	牛乳　黒いパン
16	月	白いご飯　ぶりのしょうが焼き　キャベツとウインナーのソテー　白菜の清汁　りんご	牛乳　ポテトドック
17	火	豆乳担々麺　さとみのあえもの　オレンジ	牛乳　煮りんごサンド
18	水	ひじきご飯　鶏肉のスティック春巻き　小松菜とツナのあえもの　大根の味噌汁　みかん	牛乳　オニオンケーキ
19	木	食パン　煮込みハンバーグ　花野菜のサラダ　コーンスープ　オレンジ	麦茶　梅じゃこご飯
20	金	カレーピラフ　照り焼きチキン　かぼちゃのサラダ　青菜のスープ　いちご	麦茶　おでん
21	土	白いご飯　油淋鶏　小松菜とベーコンの炒めもの　白菜の味噌汁　りんご	牛乳　バナナきなこ
23	月	中華丼　春雨炒め　チンゲン菜のスープ　オレンジ	牛乳　大学芋
24	火	けんちんうどん　かぼちゃのそぼろあんかけ　みかん	牛乳　ほうれん草のホットケーキ
25	水	白いご飯　鮭のちゃんちゃん焼き　さつまいもの白和え　お麩の清汁　りんご	牛乳　パンプディング
26	木	カレーライス　ぐる煮　ヨーヴルトサラダ　青ねぎの清汁	牛乳　スイートパンプキン
27	金	丸パン　かじきのピザ風　ほうれん草ときのこのサラダ　かぼちゃのスープ　オレンジ	麦茶　きなこおはぎ
28	土	白いご飯　揚げだし豆腐　そぼろあんかけ　肉じゃが　もやしの味噌汁　みかん	牛乳　黒いパン
30	月	白いご飯　ぶりのしょうが焼き　キャベツとウインナーのソテー　白菜の清汁　りんご	牛乳　ポテトドック
31	火	豆乳担々麺　さとみのあえもの　オレンジ	牛乳　煮りんごサンド

＊材料購入の都合により献立が変更する場合があります

献立



明けましておめでとうございます。お正月休みは楽しく過ごせましたでしょうか。1月は一段と寒い季節となります。給食では寒い時期にピッタリなメニューを作っていきたいと思います。
今年度もよろしくお願い致します。

おせち料理

お正月といえばおせち料理やお雑煮を食べますね。1つ1つには意味があります。

おせち料理…無病息災，子孫繁栄などの願いが込められています

数の子…子孫繁栄
黒豆…まめ（健康）に暮らせるように
昆布…よろこぶ
紅白なます…お祝いの水引をかたどったもの
田作り…豊年豊作祈願

お雑煮…旧年のリスペクトや無事に感謝し新年の豊作や家内安全を祈願

意味を知ったうえで作ったり食べたりするとまた一味違った楽しみ方もできますね。

おしらせ

4日(水)にお節献立
5日(木)に七草粥献立を
実施します

6日(金)にさくら組さんとバイキング給食と栄養指導を行います

今月の食育

高知県　ぐる煮

12日 26日 実施予定

＊材料（4人分）＊

里芋	4個	だし汁	600cc
人参	1/3本	しょうゆ	大さじ2
大根	1/3本	酒	大さじ1
ごぼう	1/3本	塩	小さじ1
厚揚げ	1枚		

＊作り方＊

① 野菜の皮をむき、里芋と大根，人参を1.5cmの角切りにする。ごぼうは1.5cm幅の輪切りにする。
② 厚揚げは油抜きした後，1.5cmの角切りにする。
③ 鍋にだしを入れ火にかけ，沸騰したら①，②としょうゆ，酒を入れてひと煮立ちさせる。
④ 火が通ったら最後に塩で味を整えて完成です。

食材を食べやすくサイコロ状に角切りし，シンプルな味付けで煮込む料理です。ぐる煮の「ぐる」とは土佐の方言で「一緒」「仲間」という意味があり，様々な野菜や食材と煮込むことから名付けられました。
こんにゃくやちくわなどを入れても良いそうです。お好きな食材を入れて作ってみてはいかがでしょうか。

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	594	21	15	261	1.7
乳児	545	20	14	281	1.6