

曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食	3時おやつ	材料と体内での働き		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
4 18 土	牛乳 せんべい	きつねうどん ごま塩サラダ バナナ		牛乳 菓子	せんべい・菓子・干しうどん 砂糖・じゃがいも・白ごま	牛乳・鶏もも肉・油揚げ かまぼこ	玉ねぎ・人参・やっこねぎ きゅうり・バナナ
6 20 月	牛乳 ビスコ	鮭の塩焼き かぶの磯あえ みそ汁		牛乳 菓子・昆布	ビスコ・菓子・おつゆ麩 じゃがいも	牛乳・塩鮭・中みそ	かぶ・かぶの葉・塩昆布 人参・玉ねぎ・わかめ・昆布
7 21 火	牛乳 乳ホーロ	グリルチキン 七草入りごまあえ のっぺい汁		牛乳 チーズ蒸しパン	乳ホーロ・米粉・白ごま 砂糖・里芋・小麦粉 ベーキングパウダー	牛乳・鶏もも肉・木綿豆腐 ちくわ・バター・調整豆乳 チーズ	人参・ほうれん草・大根 大根の葉・板こんにやく 玉ねぎ・やっこねぎ
8 22 水	牛乳 ウエハース	ポーカレー コールスローサラダ りんご		牛乳 フライドポテト	ウエハース・じゃがいも・砂糖 フライドポテト・カレーウ	牛乳・豚もも肉	人参・キャベツ・きゅうり・りんご 玉ねぎ・グリーンピース
9 23 木	牛乳 ミドーナツ	肉じゃが しらすあえ 納豆		牛乳 おふろスク	ミドーナツ・じゃがいも・砂糖 おつゆ麩・グラニュー糖	牛乳・豚もも肉・ちりめん 納豆・バター	人参・玉ねぎ・グリーンピース 糸こんにやく・キャベツ・小松菜
10 24 金	牛乳 ビスケット	鶏めし ツナサラダ バナナ		牛乳 菓子・するめ	ビスケット・菓子・片栗粉 砂糖・マヨレ	牛乳・鶏もも肉・ツナ水煮缶 するめ	もみのり・キャベツ・人参 きゅうり・バナナ
11 25 土	牛乳 ビスコ	みそラーメン ナムル オレンジ		牛乳 菓子	ビスコ・菓子・中華麺・白ごま	牛乳・豚もも肉・中みそ	もやし・キャベツ・人参・コーン きゅうり・オレンジ
27 月	牛乳 せんべい	赤魚の竜田揚げ 大根サラダ みかん	すまし汁	牛乳 シュウクリーム	せんべい・菓子・片栗粉 小麦粉・強力粉・グラニュー糖 マヨレ・おつゆ麩	牛乳・赤魚・ツナ水煮缶 バター・卵・生クリーム	しょうがチューブ・大根・人参 キャベツ・みかん・玉ねぎ わかめ
14 28 火	牛乳 乳ホーロ	けんちんうどん ゆかりあえ バナナ		お茶 鮭おにぎり	乳ホーロ・干しうどん・里芋	鶏もも肉・ちくわ・塩鮭	ささがきごぼう・大根・しめじ まいたけ・人参・やっこねぎ キャベツ・きゅうり・コーン・ゆかり バナナ
15 29 水	牛乳 ウエハース	関東煮 水菜のあえもの もみのり		牛乳 菓子・チーズ	ウエハース・菓子・里芋	牛乳・豚もも肉・厚揚げ ちくわ・平天・チーズ	人参・大根・板こんにやく やっこねぎ・水菜・もやし きゅうり・もみのり
16 30 木	牛乳 ミドーナツ	豚肉の生姜炒め 五色あえ オレンジ		16日 牛乳・きなこクリームサンド 30日 たこ焼き	ミドーナツ・砂糖・白ごま 食パン・グラニュー糖 たこ焼き粉・お好みソース マヨレ・天かす	牛乳・豚もも肉・バター きな粉・花かつお・たこ	しょうがチューブ・玉ねぎ・人参 人参・小松菜・もやし・しめじ コーン・オレンジ・青のり やっこねぎ・キャベツ・紅ショウガ
17 31 金	牛乳 ビスコ	わかめごはん 豚汁 和風あえ		牛乳 菓子・するめ	ビスコ・さつまいも・菓子	牛乳・豚もも肉・油揚げ するめ・中みそ	しめじ・人参・大根 板こんにやく・やっこねぎ キャベツ・小松菜・コーン わかめごはん素

☆10日(金) 誕生日会特別献立 赤飯 ぶりの照り焼き 筑前煮 紅白なます
3時のおやつ いもきんとん

※アレルギーについて
・平天、ちくわ、なると、かまぼこ、ウインナー、ハム、ベーコンは卵不使用のものを使用しています。
・アレルギー児のマヨネーズの代替食は卵不使用のノンエッグマヨを使用しています。

🎌 お正月について 🎌

お正月は1年間の幸せをもたらす為にやってくる、年神様を家族みんなで迎えする行事の事です。
お正月は1月1日(元旦)～1月7日までの事を言います。
お正月の挨拶「あけましておめでとうございます」の意味は、年の初めに神様が家に来るのは大変めでたいという意味があります。
お正月にはおせちやお雑煮など縁起の良い食べ物を食べます。お雑煮は地域によってお餅の形が違ったり、味が違ったりと色々なお雑煮があります。
岡山県は丸餅にプリを入れたすまし汁の雑煮が定番です。

🎌 おせち料理 🎌

おせち料理というお正月に食べる料理と思いますが、実は昔は節句(3月3日・5月5日)に食べる料理の事をおせちと呼んでいました。なぜ、今はお正月におせちを食べるようになったかという、毎日家事で忙しいお母さんたちが、お正月の3日くらいは料理しなくてもいいように、お祝いの意味もあり、保存もきくおせちを作るようになりました。おせちは地域や家庭によって作る料理、お重の数、詰め方が違います。さらにおせち料理には、1つ1つ意味がある事を知っていましたか？
黒豆…今年も1年マメに元気よく働けますように
田作り…豊作を祈る
エビ…腰が曲がるまで健康で長生きしますように
数の子…子宝に恵まれるように
きんとん…漢字で「金団」と書くため金運を呼ぶ