



日 曜	おやつ	昼 食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
4 土	麦茶 クラッカー	野菜ほうとうどん ブロッコリーのごま和え りんご	牛乳 せんべい ヨーグルト	・鶏肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・ヨーグルト	・うどん・いりごま ・上白糖・せんべい	・ごぼう・だいこん・にんじん ・かぼちゃ・長ねぎ ・ブロッコリー・りんご
6 月	麦茶 せんべい	ご飯 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ チンゲン菜の味噌汁 ゼリー	牛乳 きなこマカロニ	・ぶた肉 ・魚肉ソーセージ ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨドレ ・マカロニ・スパゲティ ・上白糖	・しょうが・たまねぎ・しめじ ・ピーマン・にんじん・きゅうり ・チンゲンサイ
7 火	麦茶 ビスケット	ご飯 れんこんと豚肉の炒め煮 ブロッコリーの味噌サラダ 切り干し大根とわかめの味噌汁 みかん缶	牛乳 ★七草がゆ	・ぶた肉 ・淡色辛みそ ・牛乳・しらす干し	・精白米・調合油 ・上白糖・ごま油	・れんこん・きぬさや・ごぼう ・にんじん・ブロッコリー・わかめ ・チンゲン菜・キャベツ・大根 ・しめじ・たまねぎ・みかん缶・かぶ
8 水	麦茶 野菜おせんべい	食パン スパニッシュオムレツ じゃが芋のココロサラダ 千切りスープ パナナ	牛乳 鮭おにぎり	・鶏ひき肉 ・プロセスチーズ・鶏卵 ・牛乳・さけ	・食パン・じゃがいも・上白糖 ・精白米 ・いりごま	・たまねぎ・ほうれんそう・南瓜 ・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・キャベツ・バナナ
9 木	麦茶 ウエハース	ご飯 松風焼き きんぴらごぼう 豆腐と小松菜の味噌汁 パン缶	牛乳 りんごジャムのマフィン	・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・木綿豆腐・牛乳	・精白米・上白糖・パン粉 ・いりごま・調合油 ・薄力粉 ・マーガリン	・れんこん・長ねぎ・ごぼう ・にんじん・こまつな ・パン缶・りんごジャム
10 金	麦茶 せんべい	ご飯 チキンカレー ビーフンサラダ 具だくさんスープ ヨーグルト	牛乳 きなこトースト	・鶏肉 ・牛乳・ヨーグルト ・きな粉	・精白米・じゃがいも ・ビーフン・上白糖・ごま油 ・食パン ・マーガリン	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ ・きゅうり・チンゲンサイ
11 土	麦茶 クラッカー	鶏そぼろ丼 野菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 せんべい ゼリー	・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・上白糖・じゃがいも ・せんべい	・しょうが・ほうれんそう ・チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ ・オレンジ・ゼリー
13 月	  <span style="font-size: 2em; font-weight: bold;">成人の日</span>  					
14 火	麦茶 ビスケット	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ほうれんそうのスープ みかん	牛乳 コーンフレーククッキー	・豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・はるさめ・ごま油 ・いりごま・コーンフレーク ・薄力粉・マーガリン	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・キャベツ ・きゅうり・ほうれんそう ・えのきたけ・みかん・白菜
15 水	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 鮭のマヨコーン焼き ★切干大根の洋風煮 白菜と油揚げの味噌汁 乳酸飲料	牛乳 のり塩ポテト	・さけ・ツナ ・ペーコン・油揚げ ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳	・精白米・マヨドレ・上白糖 ・じゃがいも・調合油	・コーン・切干しだいこん ・にんじん・ピーマン ・トマトケチャップ・わかめ ・はくさい・あおのり
16 木	麦茶 ウエハース	豚汁うどん 鶏肉の照り焼き ほうれん草の納豆和え ヨーグルト	牛乳 ひじきご飯おにぎり	・ぶた肉・油揚げ ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・納豆・削り節・若鶏むね ・ヨーグルト・牛乳	・うどん・なたね油 ・精白米	・ごぼう・だいこん・にんじん ・長ねぎ・ほうれんそう ・もやし・乾ひじき
17 金	麦茶 せんべい	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 白菜のツナサラダ なめこ豆腐の味噌汁 パン缶	牛乳 ジャムサンド	・鶏肉 ・ツナ ・豆腐・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・じゃがいも・ごま油 ・上白糖・いりごま ・食パン ・マーガリン	・にんじん・パン缶・いちごジャム ・きぬさや・はくさい ・もやし・ほうれんそう ・コーン・なめこ・たまねぎ
18 土	麦茶 クラッカー	スパゲティミートソース 野菜スープ パナナ	牛乳 せんべい ヨーグルト	・ぶたひき肉・牛乳 ・ヨーグルト	・マカロニ・スパゲティ ・なたね油・上白糖・じゃがいも ・せんべい	・たまねぎ・にんにく・トマト ・トマトケチャップ・チンゲンサイ ・にんじん・バナナ
20 月	麦茶 せんべい	ご飯 豚肉とさと芋の味噌煮 ブロッコリーのおかか和え 鮎とたまねぎのすまし汁 みかん缶	牛乳 さつまいも蒸しパン	・ぶた肉・淡色辛みそ ・削り節・牛乳	・精白米・さといも ・こんにやく・上白糖 ・調合油・焼き麩 ・さつまいも・薄力粉	・にんじん・いんげん ・ブロッコリー・キャベツ ・たまねぎ・みかん缶
21 火	麦茶 ビスケット	ハヤシライス スパゲティサラダ ちんげんさいとじゃが芋のスープ バナナ	牛乳 ★ココアすなっ麩	・ぶた肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳	・精白米・調合油 ・スパゲティ・上白糖 ・マヨドレ・じゃがいも ・マーガリン・焼き麩	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・きゅうり・バナナ ・キャベツ・チンゲンサイ
22 水	麦茶 野菜おせんべい	ふりかけご飯 千草焼き 大豆とひじきの炒め煮 キャベツと人参の味噌汁 パン缶	牛乳 ★焼うどん	・煮干し・鶏ひき肉・鶏卵 ・大豆・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・ぶた肉	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖・うどん・ごま油	・焼きのり・しいたけ ・みつば・にんじん・乾ひじき ・キャベツ・パン缶 ・たまねぎ・はくさい・にら
23 木	麦茶 ウエハース	ロールパン ほうれん草グラタン キャベツサラダ 洋風スープ 乳酸飲料	牛乳 ★誕生日ケーキ	・鶏肉 ・牛乳・ホイップクリーム ・プロセスチーズ ・乳酸菌飲料	・ロールパン・マーガリン ・薄力粉・パン粉 ・マカロニ・じゃがいも ・上白糖・マヨドレ	・たまねぎ・マッシュルーム ・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり ・にんじん・ブロッコリー ・コーン・みかん缶
24 金	麦茶 せんべい	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き 切干大根のサラダ はくさいとわかめのすまし汁 ゼリー	牛乳 かぼちゃクッキー	・鶏肉・淡色辛みそ ・ロースハム・牛乳	・精白米・いりごま・ごま油 ・上白糖 ・薄力粉・マーガリン	・切干しだいこん・きゅうり ・にんじん・もやし ・はくさい・わかめ ・かぼちゃ
25 土	麦茶 クラッカー	焼肉丼 春雨スープ オレンジ	牛乳 せんべい ゼリー	・ぶた肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・いりごま・上白糖・調合油 ・精白米・せんべい	・たまねぎ・キャベツ・ピーマン ・にんじん・チンゲンサイ・オレンジ ・ゼリー
27 月	麦茶 せんべい	豆乳味噌うどん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 きんぴらおにぎり	・豆乳・淡色辛みそ ・鶏肉 ・いんげん ・ヨーグルト・牛乳	・うどん・いりごま ・ごま油・調合油・上白糖 ・上白糖・精白米	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・もやし・だいこん ・ブロッコリー・きゅうり ・コーン・ごぼう
28 火	麦茶 ビスケット	ご飯 ハンバーグ 三色チーズサラダ 洋風春雨スープ みかん缶	牛乳 バナナブレッド	・ぶたひき肉・牛乳 ・鶏ひき肉 ・プロセスチーズ	・精白米・パン粉・調合油 ・ごま油・上白糖・はるさめ ・いりごま ・薄力粉・マーガリン	・たまねぎ・トマトケチャップ ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・こまつな・みかん缶・バナナ
29 水	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 鮎の照り焼き 水菜と根菜の胡麻和え かぼちゃとほうれん草の味噌汁 ゼリー	牛乳 やきいも	・あじ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・上白糖・いりごま ・上白糖 ・さつまいも	・しょうが・みずな・ごぼう・かぶ ・かぼちゃ・ほうれんそう ・たまねぎ・大根
30 木	麦茶 ウエハース	ご飯 親子煮 白菜とほうれん草の煮浸し 大根の味噌汁 パン缶	牛乳 チーズコーンマフィン	・鶏肉・鶏卵・削り節 ・淡色辛みそ・牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・上白糖 ・薄力粉・マーガリン	・たまねぎ・はくさい・ほうれんそう ・だいこん・しめじ ・パン缶・コーン
31 金	麦茶 せんべい	ご飯 すき焼き風煮 南瓜の煮付け お麩とキャベツの味噌汁 りんご	麦茶 ヨーグルトポンチ	・ぶた肉 ・焼き豆腐・淡色辛みそ ・牛乳・ヨーグルト	・精白米・しらたき・上白糖 ・焼き麩	・はくさい・こまつな・かぼちゃ ・ほうれんそう・りんご・いんげん ・みかん缶・バナナ・パン缶 ・わかめ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	510kcal	20.8g	14.1g	219mg	2.0mg	197μg	0.36mg	0.37mg	32mg	4.7g	1.6g

# 1月 きゅうしょくだより

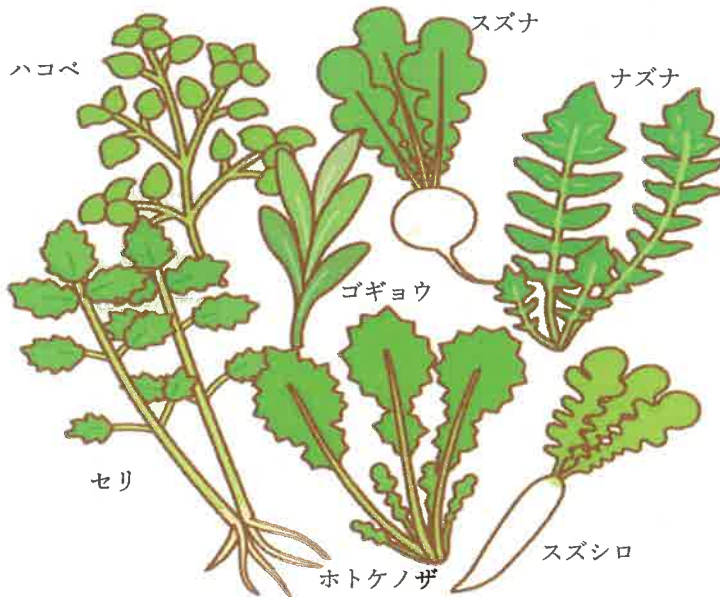


新しい年がスタートしました！手洗いうがいをきちんとして、  
しっかりとご飯を食べて、丈夫な体を作っていきましょう。  
旬の食材を楽しみながら今年も一年元気に過ごしましょう♪



## 春の七草

日本には季節ごとに様々な行事があります。1月7日に「七草がゆ」を食べる習慣もそのひとつです。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれています。年末年始にご馳走をたくさん食べて疲れた胃を休ませてあげるためにも、七草がゆを食べてみてはいかがでしょうか。



### ～かんたん！七草粥～

…材料…

ごはん…1合

七草…1P

塩…適量

1.炊飯器でお粥を炊く。

2.スズナ・スズシロの白い部分は食べやすい大きさにカットして茹でる。

3.その他の葉は細かく切っておく。

4.お粥が炊けたら2と3、塩を加えて完成。

※図では食べやすいように、しらすを入れる予定です！



## ノロウイルスによる食中毒に注意！！

ノロウイルスは主に冬場に発生しますが、11月ころから発生し12月～2月にピークをむかえるため、注意が必要です！主に、人の手指や食品などを介して感染し、嘔吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。また、ノロウイルスは感染力が非常に強く、感染者の吐物やふん便のわずかな菌でも感染します。

～効果的な予防策～

- ① 手をしっかりと洗いましょう。
- ② 食品はしっかりと加熱しましょう。
- ③ キッチンや料理器具をしっかりと消毒しましょう。
- ④ ドアノブや手すり、トイレなどしっかりと消毒しましょう。



## 1月のメニュー紹介

\*7日(火)七草がゆ

無病息災を願って食べましょう！

\*15日(水)切り干し大根の洋風煮

ケチャップ味の切り干し大根煮です。

\*21日(火)ココアすなっ麩

子どもたちの好きなココア味に挑戦♪

\*焼うどん

おやつにおうどんを食べて、午後も元気いっぱい遊べますように！

\*誕生日ケーキ

ケーキの上にみかんを飾ります🍊