

日	曜日	3 歳 未 満 児 ・ 以 上 児 共 通								
		主食	副食			午後のおやつ				
1	木	年始休業								
2	金	年始休業								
3	土	年始休業								
5	月	年始休業								
6	火	ごはん	味噌汁（さつま芋）	すり身揚げ	大根わかめサラダ	パイン缶	野菜ジュース（紫）	菓子		
7	水	ごはん	味噌汁（ほうれん草）	豆腐と野菜のチャンプル	マセドアンサラダ	ふりかけ	牛乳	フレンチトースト		
8	木	焼きそば	あんかけ焼きそば	厚焼き卵	ツナサラダ		牛乳	菓子		
9	金	食パン	かき玉スープ	メンチカツ	ポークビーンズ		牛乳	マドレーヌ		
10	土	ごはん	味噌汁（大根）	焼肉風	中華和え		牛乳	菓子		
12	月	成人の日								
13	火	ごはん	味噌汁（じゃが芋）	煮しめ	キャベツナムル	のり佃煮	牛乳	菓子		
14	水	うどん	カレーうどん	ささ身天ぷら	切干大根の和えもの		牛乳	ホットケーキ		
15	木	ロールパン	チキンスープ	タラムニエル	ラーメンサラダ		牛乳	さつま芋包み揚げ		
16	金	ごはん	味噌汁（キャベツ）	鶏のちゃんちゃん焼き風	おひたし	黄桃缶	ヨーグルト	菓子		
17	土	ごはん	味噌汁（玉ねぎ）	すき焼き風	スパゲティサラダ		牛乳	菓子		
19	月	ごはん	味噌汁（豆腐）	カレー肉じゃが	胡麻酢和え	オレンジ	牛乳	黒糖蒸しパン		
20	火	食パン	中華風スープ	鶏肉チリソース風	スティック野菜	イチゴジャム	牛乳	南瓜団子		
21	水	ごはん	味噌汁（ごぼう）	高野豆腐の揚げ煮	酢の物	バナナ	牛乳	菓子		
22	木	ごはん	豚汁	ほっけみりん焼き	ビーフン炒め	ふりかけ	牛乳	菓子		
23	金	ラーメン	醤油ラーメン	ぎょうざ	ブロッコリーサラダ		ぷるぷるポンチ			
24	土	ごはん	味噌汁（もやし）	チャプチェ風	大豆サラダ		牛乳	菓子		
26	月	ごはん	味噌汁（白菜）	鶏肉の南蛮漬け	三色ナムル	のり佃煮	牛乳	菓子		
27	火	ロールパン	かぶとベーコンのスープ	鮭ざんぎ	ポテトサラダ	イチゴジャム	お茶	おにぎり		
28	水	スパゲティ	ミートスパゲティ	豆腐しゅうまい	白菜コーン和え		牛乳	菓子		
29	木	ごはん	味噌汁（南瓜）	ポークチャップ	納豆和え		牛乳	サンドイッチ		
30	金	ごはん	春雨スープ	ざんぎ	フライドポテト	マカロニサラダ	みかん	ふりかけ	メロンゼリー	菓子
31	土	ごはん	味噌汁（卵）	ジンギスカン	おかか和え		牛乳	菓子		

※3歳未満児には、昼食時に牛乳が付きます。

### ◆◆ 食の計は元旦にあり ◆◆

お正月は、新しい年を家族全員で迎えられたことに感謝し、「お正月さま」とよばれる年神さまをお迎えし、1年の豊作と家族の健康を願う行事です。  
「おせち」は神様へのお供え物と言われています。  
健康を願う「黒豆」、豊作を祈る「田作り」、豊かに暮らせるように願う「栗きんとん」など縁起のよい料理を詰めています。  
こうした先人の願いがこもった行事食を家族そろって味わい、お祝いしたいですね。



おせち料理のいわれをいくつか知っていますか？  
次の〇〇〇の中に、食べ物名を入れてみましょう。  
（〇の中に文字1つが入ります）こたえは下にあります（諸説あり）

- ① 〇〇〇〇  
「いわれは…？」  
「よろこぶ」に通じます。楽しく安泰に暮らせようようにと願います。
- ② 〇〇〇〇  
「いわれは…？」  
にしんは卵をたくさん産む縁起のよい魚です。
- ③ 〇〇  
「いわれは…？」  
腰が曲がるまで、家族の長寿を願います。
- ④ 〇〇〇〇  
「いわれは…？」  
巻いてある形を書物に見立てて、進歩と文化の繁栄を祈ります。

こたえ：①こぶまき②かすのこ③えび④だてまき

### ◆◆ 1月7日は七草です ◆◆



1月7日は「七草の節句」とも呼ばれ、1年間病気をせず、無事に暮らせることを祈って、春の七草を入れたおかゆを食べる風習があります。

＜春の七草＞

「せり」「なすな」「ごきょう」  
「はこべら」「ほとけのざ」  
「すずな（かぶ）」「すずしろ（だいこん）」

### 予定献立表による摂取予定栄養量（1月分・月平均）

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
未 満 児	小樽幼稚園目標値	452	14.7～ 22.6	10.0～ 15.1	191	1.2未満
	摂取予定栄養量	484	17.1	17.0	264	2.2
以 上 児	小樽幼稚園目標値	542	17.6～ 27.1	12.0～ 18.1	247	1.5未満
	摂取予定栄養量	597	20.2	20.0	288	2.8