



あけましておめでとうございます。今年も、皆様にとって素晴らしい1年でありますようお祈り申し上げます。
年末年始のお休みは楽しく過ごせている事と思います。各ご家庭で、おせち料理やお雑煮など、お正月料理にもたくさんふれた事でしょう。
3学期が始まり、今年度も残り3ヶ月となります。子どもたちが充実した園生活を過ごせるよう、見守っていきたいと思います。

お正月

お正月飾りにはいろいろな種類がありますが、
それぞれの意味をご存知でしょうか？ 門松は、
神様が宿る場所で、ここが神聖な場所だと示す
ために飾るのが、しめ飾りといわれています。
そして、神様へのお供え物として飾るのが鏡餅。
床の間や高いところに飾るのがいいそうです。い
ずれも1月7日～15日頃まで片付けましょう。



生活リズムをチェック

毎日元気に登園するためには、生活リズムを整える
ことが大切です。今の生活をチェックしてみましょう。

- 早寝早起きをしていますか？
- 朝ごはんを食べていますか？
- 歯みがき・顔洗いをしていますか？
- うんちをしていますか？
- 自分で身じたくをしていますか？



（サクサクおかき～のり塩味～）

お正月であまたた餅を使って簡単に♪ 親子で作ってみよう！

【約4人分】

- 餅…角餅2個分くらい
- 揚げ油…適量
- 青のり…お好みで
- 塩…お好みで

砂糖醤油やきな粉
コンソメなどに変えて
おいしくできます。



①餅を1cm角、3ミリ厚さぐらいに切る。

(2～3日、ザルに広げ乾燥させると水分が抜けカラッと揚がり
油跡が少なくなる)

②油の温度は170度程でキツネ色になるまで揚げる。

※一度にたくさん入れると餅どうしがくっついて少しづつ入る。

※油の温度が高すぎると餅はねはねをし餅の芯まで火が通らないので気を付ける。

③油をきり、袋におかき・青のり・塩を入れよく振る。

おにはそと！ふくはうち！

1月28日(火)は園で節分の豆まき(お菓子まき)を行
います。たんぽぽ以上児は愛情弁当の日になります。

豆まき終了後、まいたお菓子を食べますので、お弁当の

量を少し減らしていただけたら助かります。

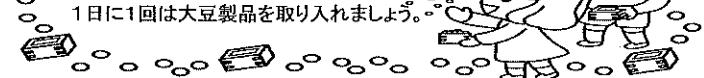
節分では、病気や災いを鬼にたとえ豆をまいて追い払い

1年の無病息災を願います。

大豆には肉や魚に負けない良質なたんぱく質、

鉄、カルシウム、食物繊維などが含まれています。

1日に1回は大豆製品を取り入れましょう。



日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)	一口メモ
		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 (土)	赤飯・そうめん汁 ぶりの幽庵焼き じゃがベーコン 麦茶	じゃがいも、米、干しそうめん、油、砂糖、ごま、焼ぶ	○牛乳、ぶり、○脱脂粉乳、ベーコン、○ホイップクリーム、かにかまぼこ、小豆、かつお節、○牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、パセリ、しょうが、ゆず果皮	◎牛乳 ○ミルクココア ○いちごババロア	赤飯の上にのっている南天の葉は、難を軽減するという意味に幣がることから縁起の良いものとして使われています。
6 (月)	ごはん・みそ汁 厚揚げの炒め ひじきの煮物 りんご・麦茶	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖、ごま油	生揚げ、○ヨーグルト、豚ひき肉、○脱脂粉乳、○卵、ちくわ、みそ、○無塩バター、煮干し、○牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、しめじ、ひじき、にら、いんげん、葉ねぎ、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○ヨーグルトケーキ	乳酸菌とは、糖を消費して乳酸をつくる菌の総称です。腸内の細菌バランスを整えることで健康に役立っています。
7 (火)	ごはん 冬野菜のあつたか汁 かにたまなんかけ キャベツの和え物・麦茶	米、○米、○さといも、じゃがいも、砂糖、油、すりごま、片栗粉	卵、ツナ油漬缶、○かにかまぼこ、かつお節、油揚げ、○牛乳	キャベツ、にんじん、かぶ、たまねぎ、しめじ、○七草、ほうれんそう、ねぎ、グリンピース、干しいたけ、ゆず果皮	◎牛乳 ○麦茶 ○七草粥	七草粥とは…せり・なすな・ごきょうはこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの7種の植物を使用したお粥です。
8 (水)	カレーライス ほうれん草の磯あえ みかん 麦茶	米、じゃがいも、○ソフトマドレーヌ、油	○牛乳、豚肉、○牛乳	みかん、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、しめじ、りんご、焼きのり、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ○ソフトマドレーヌ	始業式 1号認定 パン・麦茶
9 (木)	ごはん・もずくスープ 鶏のから揚げ ブロッコリーの三色サラダ 麦茶	米、○砂糖、片栗粉、油、○小麦粉、オリーブ油、砂糖	鶏肉、○クリームチーズ、○脱脂粉乳、○生クリーム、卵、○卵、かつお節、○牛乳	ブロッコリー、もずく、にんじん、えのきだけ、コーン、ねぎ、レモン果汁、しょうが、○レモン果汁、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○チーズケーキ	チーズケーキは、大きく分けて「焼く」ペイント、「湯煎焼き」スフレ、「冷製」レアの3種類があります。
10 (金)	ごはん 松風焼き 白菜の煮浸し せんざい・麦茶	○フライドポテト、米、もち、○油、パン粉、砂糖、油、片栗粉、ごま	○牛乳、ゆであげ、鶏ひき肉、木綿豆腐、さつま揚げ、卵、みそ、牛乳、さらし豆腐、○牛乳	はくさい、ねぎ、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、○あおのり	◎牛乳 ○牛乳 ○フライドポテト	鏡開きとは…正月の開神仏に供えた鏡餅を下げる、神仏に感謝し無病息災などを祈って汁粉やかき餅などで食される。松の内を7日までとする地方では11日、松の内を15日とする地方(関西など)は15日に鏡開きを行う場合が多いようです。
11 (土)	餅おにぎり コーンラーメン ささ身と野菜のサラダ 麦茶	ゆで中華めん、米、マヨネーズ、ごま油、ごま、砂糖	鶏ささ身、○脱脂粉乳、さけ、○牛乳	もやし、ブロッコリー、ユウゼン、にんじん、葉ねぎ、わかめ、焼きのり	◎牛乳 ○ミルクココア ○キングドーナツ	

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時おやつ、○は午後おやつ)	一口メモ
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
14 (火)	ごはん・でんぶん汁 さばのカレー揚げ 枝豆の白和え・麦茶	米、さつまいもでん粉、小麦粉、油、すりごま、砂糖	さば、木綿豆腐、○ホイップクリーム、○脱脂粉乳、鶏肉、卵、かつお節、◎牛乳	はくさい、にんじん、コーン、えだまめ、○いちごジャム、葉ねぎ、干しこいだけ	◎牛乳 ○ミルクココア ○手巻きクレープ	でんぶん汁は、鹿児島の郷土料理でさつま芋でん粉を熱湯で練った団子を煮たしょくゆ仕立ての汁物です。
15 (水)	パイナップルパン クラムチャウダー ポークチャップ バナナ・牛乳	パイナップルパン、○米、じゃがいも、油、砂糖、○ごま油、○ごま	牛乳、豚肉、○さけ、あさり、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、○葉ねぎ	◎牛乳 ○麦茶 ○ごま鮭おにぎり	体验保育ぞうさん
16 (木)	豚丼・すまし汁 野菜の和風サラダ 麦茶	米、○グラニュー糖、○砂糖、砂糖、ごま	豚肉、絹ごし豆腐、○脱脂粉乳、しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、○りんご、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、葉ねぎ、にんにく、しょうが、あおり	◎牛乳 ○ミルクココア ○ミニアップルパイ	禁酒の日 1920年1月16日 アメリカで禁酒法が実施されました。
17 (金)	コーンと青菜のまぜご飯 鶏肉のマーマレード焼き 黒ごまサラダ 塩ゆで枝豆・みかん お楽しみケーキ・麦茶	米、○チョイスクリッキー、オリーブ油、砂糖、黒ごま	○牛乳、鶏肉、ツナ缶、◎牛乳	みかん、ブロッコリー、えだまめ、こまつな、コーン、ミニトマト、マーマレード、レモン果汁	◎牛乳 ○牛乳 ○バタークリッキー	HAPPY BIRTHDAY 12・1月 お誕生会
18 (土)	小おにぎり 青のりと玉子のうどん 豚肉とキャベツの みそ炒め・麦茶	ゆでうどん、米、油、ごま、砂糖	豚肉、卵、○脱脂粉乳、しらす干し、赤みそ、◎牛乳	キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○あんぱん	青さのりは栄養素を豊富に含む健康食材です。汁物、天ぷら、スパゲッティなどで磯の香りを楽しみながらいただきましょう。
20 (月)	ごはん 根菜のスープ煮 ワインナーと 野菜のソテー オレンジ・麦茶	米、じゃがいも、○ぐず粉、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、ワインナー、○脱脂粉乳、鶏肉、○きな粉、バター、◎牛乳	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、かぶ、にんじん、ブロッコリー、コーン	◎牛乳 ○ミルクココア ○牛乳ぐず餅	大寒の入り。ここから2週間ほどが1年で一番寒い時とされています。体温管理に気を付けましょう。
21 (火)	ごはん・みそ汁 自身魚フライ 白菜のサラダ 麦茶	米、○メロン蒸しケーキ、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖	カレイ、○脱脂粉乳、みそ、プレスハム、煮干し、◎牛乳	はくさい、キャベツ、にんじん、コーン、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ○メロン蒸しケーキ	白菜は精進料理では、大根・豆腐と共に「養生三宝」とよばれ欠かせない食材とされています。
22 (水)	バターパン はるさめスープ えびマヨ・牛乳	バターパン、○米、マヨネーズ、油、片栗粉、はるさめ、○ごま	牛乳、えび、卵、○しらす干し、コンデンスマルク、○かつお節、◎牛乳	はくさい、ブロッコリー、にんじん、黄ピーマン、みつば、わかめ、レモン果汁、○あおり	◎牛乳 ○麦茶 ○手作りふりかけごはん	体験保育ぞうさん
23 (木)	ごはん・すまし汁 豚肉のみそ焼き 大豆とさつま芋の揚げ煮 麦茶	米、さつまいも、○ホットケーキ粉、油、○砂糖、砂糖、ごま油、お麸	○牛乳、豚肉、だいす、○脱脂粉乳、○バター、○牛乳、赤みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、ピーマン、えのきだけ、しいたけ、みつば、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○手作りクリッキー	安納芋は種子島で生産され全国でも有名です。甘味と、しつとりした食感が特徴です。
24 (金)	ごはん・みそ汁 甘辛鶏天 イカと小松菜の 梅ポン酢和え 麦茶	米、○小麦粉、小麦粉、○黒砂糖、油、砂糖	○牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、○牛乳、みそ、いか、○こしらん、油揚げ、卵、いわし、かつお節	こまつな、しめじ、もやし、にんじん、ねぎ、うめひしょ、しょうが、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○黒糖まんじゅう	イカには、健康な体をサポートするグリシンが含まれています。コレステロール値を下げたり、肝臓の機能を高めたりする働きがあります。
25 (土)	小おにぎり ちゃんぽん りんご 麦茶	ゆで中華めん、米、ごま油	○牛乳、豚肉、シーフードミックス、○脱脂粉乳	りんご、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン	◎牛乳 ○ミルクココア ○ミニワッフル	りんごの蜜は自然の甘味成分が多く含まれ爽やかな甘みを感じさせてくれます。蜜入りは完熟した状態なので早めに食べましょう。
27 (月)	ごはん 白菜のスープ 鶏肉のトマトソース煮 味噌マヨサラダ 麦茶	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、○油、○砂糖、オリーブ油、マヨネーズ、○グラニュー糖	○牛乳、鶏肉、○牛乳、○脱脂粉乳、ちくわ、米みそ	たまねぎ、キャベツ、はくさい、ホールトマト缶、トマト、しめじ、にんじん、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○さつま芋ドーナツ	さつま芋に含まれる食物繊維には、腸のぜんどう運動を活発にする働きがあります。
28 (火)	たまごの恵方巻き あおさ汁 大根と厚揚げのとろみ煮 麦茶	米、さといも、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	○牛乳、卵、生揚げ、かにかまぼこ、ツナ缶、かつお節、◎牛乳	だいこん、きゅうり、にんじん、えのきだけ、いんげん、葉ねぎ	◎牛乳 ○牛乳 ○クリームパン	愛情弁当の日 豆まき(お菓子まき)
29 (水)	ミルクパン かぼちゃのボタージュ 鰯のノルウェー風 ブロッコリーのカレー炒め 牛乳	○米、片栗粉、油、砂糖、オリーブ油	○牛乳、、さけ、○脱脂粉乳、生クリーム、○バター、バター	かぼちゃペースト、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、○コーン	◎牛乳 ○ミルクココア ○コーンおにぎり	体験保育ぞうさん
30 (木)	ごはん・みそ汁 豚肉とパプリカの炒め物 青のりボテトサラダ 麦茶	米、じゃがいも、○小麦粉、○グラニュー糖、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、豚肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○バター、みそ、○卵、いわし	にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、なめこ、コーン、葉ねぎ、にんにく、あおり	◎牛乳 ○ミルクココア ○ココアマドレーズ	天然のなめこは秋に収穫されます。漢字では滑子と書くことから、とろったした滑りが特徴です。滑りの正体は食物繊維です。
31 (金)	ごはん・みそ汁 豆腐の中華スープ 麻婆麺 キャベツサラダ 麦茶	米、○ロールパン、砂糖、○油、○砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、○脱脂粉乳、赤みそ	キャベツ、にんじん、えのきだけ、もやし、ねぎ、ひじき、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○きなこ揚げパン	ナスの皮には、特有のナスニンが含まれ、強い抗酸化力があります。ナスは皮も一緒に調理しましょう。

※仕入れ等の都合により食材料や献立を変更させていただくことがあります。尚、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

※午前のおやつは1・2歳児のお友だちが対象で牛乳とせんべい等市販のおやつになります。午後のおやつ及び土曜日の給食は、2号・3号のお友だちが対象となります。

※午後のおやつは市販のおやつになります。