



認定こども園 希望の友保育園

月	火	水	木	金	土
 <p>材料の都合により献立を変更する場合があります。</p> 			1 年始休業	2 年始休業	3 年始休業
5 鮭ごはん けんちん汁 松風焼き風 煮豆	6 ごはん 豚汁 ほっけ煮つけ おからの炒り煮	7 クリームシチュー 野菜サラダ 元気ヨーグルト	8 ごはん たまごと玉ねぎのみそ汁 ハムチーズフライ 白菜サラダ	9 みそラーメン ぎょうざ ヨーグルトゼリー	10 牛丼 大根と小松菜のみそ汁 フルーチェ風デザート
12 成人の日	13 ごはん さつま芋とわかめのみそ汁 鶏のから揚げ 大根サラダ	14 チキンカレー 春雨サラダ フルーツヨーグルト	15 ごはん ほうれん草と豆腐のみそ汁 白身魚のいそべ焼き 五目金平	16 親子丼 具だくさんみそ汁 のりマヨサラダ	17 ごはん 大根と焼き麩のみそ汁 肉豆腐 さつま芋サラダ
19 ひじきごはん かぶと葉大根のみそ汁 おでん 小松菜のしらす和え	20 ごはん つみれ汁 牛肉入りコロッケ 納豆	21 もちつき会 かうどん あんこもち きなこもち	22 ごはん 和風スープ さばのみそ煮 大豆サラダ	23 和風ツナスパゲティ 野菜スープ りんごゼリー	24 マーボー丼 わかめとたまごのスープ フルーツ缶
26 ごはん コーンスープ チキンナゲット ブロッコリーとたまごのサラダ	27 ごはん 豆腐となめこのみそ汁 鮭の照り焼き もやしののり和え	28 ハヤシライス ポテトサラダ プリン	29 そばろ丼 せんべい汁 ひじきの白和え	30 ちゃんぽん風うどん ちくわのいそべ揚げ さつま芋とりんごの甘煮	31 ごはん じゃが芋とわかめのみそ汁 千草焼き ほうれん草なめたけ和え

郷土料理を 味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？ たえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具たくさん。京都は白味噌で味つけ、おもち丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。

鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってください。

**栄養成分表示を
活用してみませんか？**

栄養成分表示ってなに？

容器包装に入れられた加工食品や添加物には、エネルギー及びたんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム等の栄養成分の含有量が表示されています。

私たちは、栄養成分表示を活用することによって、エネルギーや栄養素をどのくらい摂取することができるかを知ることができ、摂取不足や摂りすぎを防ぐことに役立てることができます。

栄養成分表示
(1袋65当たり)

エネルギー	338kcal
たんぱく質	3.2 g
脂質	21.7 g
炭水化物	23.4 g

この食品にはこれくらいの栄養成分が入っているのね。

