



日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					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	
1	水							
<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">1月の行事と食べ物</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">七草がゆ</p> <p>1月7日に七草がゆを食べて、無病息災を願う風習があります。七草はせり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。昔は、冬場の野菜が少ない時期のビタミン源でした。</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">鏡開き</p> <p>鏡開きは、年神様に供えていた鏡もちを鏡餅やお汁粉にして食べ、一家の円満と繁栄を願う習わしです。鏡もちを切るのは縁起が悪いとされ、木づちでたたいたり、手で割ったりします。</p>  </div> </div> <p style="font-size: 0.8em; margin-top: 5px;">(株)少年写真新聞社刊のしく食べようニュースより</p> </div>								
2	木							
3	金							
4	土							
5	日							
6	月	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	どうにゅうコーンコロッケ ポイルやさい みそしる	油、米	豆乳コーンコロッケ、 絹ごし豆腐、ミルク、 みそ、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、 えのきたけ、ねぎ、にんじん	ミルク カルテツスティック
7	火	ぎゅうにゅう みかん	ごはん	さかなのカレーやきのり あえのつべいじる ブロッコリー	ホットケーキ粉、さといも、 米粉、油、片栗粉、砂糖、 ごま油、米	牛乳、白身魚、鶏むね肉、 卵、かつお節、しらす干し	ブロッコリー、ほうれんそう、 だいこん、りんご、 はくさい、にんじん、 ごぼう、ねぎ、 きざみのみり	ぎゅうにゅう りんごむしぼ
8	水	ぎゅうにゅう かつばえびせん	ごはん	キラリンあつやきたまご チキンナゲット(以上児のみ) コーンいりおひたし はるさめスープ	砂糖、はるさめ、油、 米	牛乳、卵、かまぼこ	バナナ、もやし、ほうれんそう、 はくさい、えのきたけ、 ねぎ、にんじん、 しいたけ、コーン、 ごま	ぎゅうにゅう バナナ
9	木	ぎゅうにゅう おととつと	ごはん	どりにくのマスタードやき れんごんのきんぴら ブロッコリー わかめスープ	油、マヨネーズ、砂糖、 米	鶏むね肉、ミルク、 卵	れんごん、ブロッコリー、 にんじん、キャベツ、 もやし、たまねぎ、 ピーマン、 カットわかめ、 ごま	ミルク まるポーロ
10	金	ぎゅうにゅう カルシウムウエハス	パン	にくうどん さつまいもてん もやしわかめのナムル	ゆでうどん、さつまいも、 小麦粉、油、砂糖、 ごま油、ロールパン	豚肉、かまぼこ、 かにかまぼこ、卵、 かつお節	キャベツ、もやし、 たまねぎ、にんじん、 きゅうり、 しめじ、ねぎ、 ごま、 干しいたけ、 カットわかめ	ヨーグルジョイ こつぶっこ
11	土		パン	バン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ロールパン	牛乳、まんがソーセージ	バナナ	おちゃ おかし
12	日							
13	月							
14	火	ぎゅうにゅう ゆきのやど	ごはん	ピーンズカレー フルーツサラダ だいごんのピカルス	じゃがいも、油、砂糖、 米	ミルク、豚肉、ゆで大豆、 ヨーグルト	たまねぎ、バナナ、 にんじん、だいごん、 きゅうり、 もも缶、 パイナップル、 きゅうり	ミルク ハーベスト
15	水	ぎゅうにゅう マンナビスケット	ごはん	ちくぜんに なっとうあえ みかん	さといも、マカロニス、 スパゲティ、砂糖、 米	牛乳、鶏むね肉、 挽きわり納豆、 さつま揚げ、 きな粉、 かつお節	みかん、ほうれんそう、 にんじん、 れんごん、 ごぼう、 いんげん、 切り干しだいごん	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
16	木	ぎゅうにゅう ばかうけ	ごはん	さかなのたつたあげ キャベツのごまあえ ぐだくさんじる	さつまいも、油、 片栗粉、砂糖、 米	白身魚、 ミルク、 米みそ、 かつお節	キャベツ、 はくさい、 にんじん、 きゅうり、 板こんにゃく、 ねぎ、 ごぼう、 ごま	ミルク 胚芽スティック

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					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	
<p style="font-size: 0.8em;">アレルギーフリーのひ</p>								
17	金	どうにゅう りんご	ごはん	がたにくのしょうがやき キャベツとじゃこのすあえ ふのすましじる	白玉ふ、油、砂糖、 米	豚肉、絹ごし豆腐、 しらす干し、 かつお節	たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 えのきたけ、 ピーマン、 ねぎ、 だしこんが、 しょうが	どうにゅう ハッピーターン
18	土		パン	バン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ロールパン	牛乳、まんがソーセージ	バナナ	おちゃ おかし
19	日							
20	月	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	ふやさいとまのクリームシチュー シュウマイ ブロッコリー	さといも、 米	牛乳、 ミルク、 鶏むね肉、 蒸し大豆	かぶ、 たまねぎ、 ブロッコリー、 にんじん、 グリーンピース、 かぼちゃ	ミルク えびまんげつ
21	火	ぎゅうにゅう ムーンライト	ごはん	さばのみそに あおなとえのきのおひたし だいこんそばろに	じゃがいも、 片栗粉、 油、 砂糖、 米	さばのみそに、 牛乳、 鶏むね肉、 かつお節	だいごん、 ほうれんそう、 にんじん、 えのきたけ、 だしこんが、 いんげん、 しょうが、 あおのり	ぎゅうにゅう じゃがいももち
22	水	ぎゅうにゅう ごまカルシウムせん	パン	にまとなしらすのミルクスパゲティ スモールパン ポトフ	マカロニ、 スパゲティ、 油、 ロールパン、 じゃがいも	牛乳、 ウインナー、 ソーセージ、 ミルク、 しらす干し	ブロッコリー、 たまねぎ、 パイナップル、 ごまつな、 にんじん、 しめじ、 キャベツ	ミルク ぼたぼたやき
23	木	ぎゅうにゅう ソフトサラダ	ごはん	おやこオムレツ いんげんのソテー みそしる	油、 米	牛乳、 卵、 鶏むね肉、 ベーコン、 米みそ、 かつお節、 薄揚げ	りんご、 たまねぎ、 はくさい、 いんげん、 しめじ、 ミックスベジタブル、 にんじん	ぎゅうにゅう りんご
24	金	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	わかめごはん とんかつ ポイルキャベツ ブロッコリー やさしいスープ	米、 パン粉、 油、 小麦粉	豚肉、 卵	トマト、 キャベツ、 はくさい、 たまねぎ、 ねぎ、 にんじん、 えのきたけ、 ブロッコリー	やさしいジュース ケーキ
25	土		パン	バン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ロールパン	牛乳、まんがソーセージ	バナナ	おちゃ おかし
26	日							
27	月	ぎゅうにゅう ホームパイ	ごはん	さかなのゆうあんやき ごまあえ みそしる	米、 油、 砂糖	白身魚、 厚揚げ、 ちくわ、 米みそ、 かつお節	トマト、 だいごん、 ほうれんそう、 キャベツ、 にんじん、 ねぎ、 えのきたけ、 ごま、 ゆず、 かぼちゃ	おちゃ ゆかりおにぎり
28	火	ぎゅうにゅう クラッカー	ごはん	にくじゃが きりぼしだいごんのツナサラダ りんご	じゃがいも、 砂糖、 油、 米	ミルク、 豚肉、 ツナ水 煮缶	りんご、 たまねぎ、 にんじん、 きゅうり、 つきこんにゃく、 いんげん、 切り干しだいごん	ミルク アンパンマンビスケット
29	水	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	いりどうふ かぼちゃのにも ブロッコリー みそしる	砂糖、 油、 米	牛乳、 木綿豆腐、 卵、 鶏むね肉、 米みそ、 かつお節	かぼちゃ、 ブロッコリー、 だいごん、 にんじん、 たまねぎ、 しいたけ、 ねぎ、 グリーンピース、 干しいたけ、 カットわかめ	ぎゅうにゅう てづくりプリン
30	木	ぎゅうにゅう ついでりウエハス	パン	ちゃんぽんめん カリコリづけ にんじんのあまに	ゆで中華めん、 油、 片栗粉、 砂糖、 ロールパン	ミルク、 鶏ささ身	にんじん、 はくさい、 きゅうり、 かぶ、 もやし、 たまねぎ、 コーン、 ねぎ、 塩こんが	ミルク バナナチップ(以上児のみ) ぱりんこ
31	金	ぎゅうにゅう ほしたばよ	ごはん	ポークチャップ ブロッコリー ごふさいも すましじる	じゃがいも、 片栗粉、 油、 米	豚肉、 絹ごし豆腐、 ミルク、 かつお節	ブロッコリー、 たまねぎ、 にんじん、 えのきたけ、 ピーマン、 しめじ、 コーン、 こんが	ミルク しろいふうせん

★滑川市内の保育所・保育園・認定こども園の栄養士さんや調理員さんが考えたおすすめメニュー

「ごまつなとミルクのスパゲティ」

※滑川市広報1月号にも掲載！  
レシピはクックパッド滑川市公式キッチンから



子どもたちが大好きなスパゲティにカルシウムが豊富な牛乳やしらすを加えました。牛乳のこくとしらすの塩分を活かした減塩メニューです。季節の野菜をたっぷり加えていますよ。

