



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1,2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
4 土	和風スパゲティー 豆腐のみそ汁	スパゲティ(50g)、ショルダーベーコン(15)、たまねぎ(30)、キャベツ(20)、にんじん(10)、なたねサラダ油(2)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(6) / 冷凍豆腐(20)、じゃがいも(20)、たまねぎ(7)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎スキムミルク又はお茶 ◎おからスナック かぼちゃ味牛乳 ミニ動物ビスケット 1歳からのサッポロポテト	511(452) 20.3(18.3) 14.8(12.0) 2.4(2.0)
6 月	ごはん 洋風おでん 麩のみそ汁	米(50g) / 豚もも肉(20)、しょうが(0.2)、冷凍厚揚げ(20)、じゃがいも(35)、たまねぎ(30)、にんじん(10)、だいこん(20)、板こんにゃく(10)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、純力レー粉(0.2)、とりからスープ(2) / おつゆ麩(1)、うすあげ(3)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、干しわかめ(0.3)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 たべっこベイビーおやさい アンパンマンのぶくっとコーン しお味	526(508) 20.2(18.6) 14.9(15.8) 1.8(1.5)
7 火	ごはん 豚肉のうま煮 豆腐のみそ汁	米(60g) / 豚もも肉(30)、たまねぎ(40)、にんじん(10)、あおねぎ(5)、しいたけ(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、みりん(0.5)、料理酒(0.5) / 木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、チンゲンサイ(7)、にんじん(5)、しめじ(5)、干しわかめ(0.3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8) / 米(15)、かぶ(10)、こまつな(3)、きんときにんじん(4)、さつまいも(15)、だし昆布(0.5)、淡口しょうゆ(0.8)、食塩(0.1)、けずりぶし(2.5)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 菜かゆ みかん	551(472) 20.6(17.9) 12.3(12.3) 1.6(1.3)
8 水	ごはん 鰻の西京焼き きんぴられんこん かき卵汁	米(50g) / とうろあじ(40)、白みそ(4)、さとう(1)、みりん(2)、料理酒(1)、なたねサラダ油(1) / れんこん(15)、ごぼう(6)、にんじん(5)、ちくわ(3)、ごま油(0.3)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1.5)、ごま(1) / たまご(15)、たまねぎ(15)、ながいも(15)、ほうれんそう(6)、にんじん(5)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2) / 小麦粉(20)、A-キガバ(0.5)、ダイスチーズ(10)、さとう(7)、スキムミルク(3)、なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎1歳からのかっぱえびせん 牛乳 チーズ蒸しパン	605(539) 25.3(23.3) 19.8(18.2) 1.2(1.0)
9 木	ごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか炒め 豆腐のすまし汁	米(50g) / 鶏もも皮なし(50)、食塩(0.1)、こしょう、しょうが(0.2)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.5)、でんぶ(5)、なたね油(4) / ブロッコリー(30)、にんじん(15)、花かつお(0.8)、なたねサラダ油(0.3)、食塩(0.1)、濃口しょうゆ(1) / 木綿豆腐(20)、たまねぎ(12)、にんじん(6)、えのきたけ(6)、干しわかめ(0.2)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味牛乳 ミニ野菜スティック 元氣カリボテミニ	511(462) 23.4(20.3) 16.9(16.0) 0.9(0.7)
10 金	菜飯 鯖の漬焼き(柚子) 金時豆の甘煮 大根汁	米(50g)、こまつな(10)、ちりめんじゃこ(3)、ごま(1.5)、食塩(0.2) / さわら(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)、ゆず果皮(0.1) / 金時豆(15)、さとう(3)、濃口しょうゆ(0.4)、食塩(0.1) / 豚もも肉(15)、うすあげ(3)、だいこん(20)、はくさい(20)、板こんにゃく(5)、にんじん(10)、しめじ(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(7)	◎牛乳 ◎アンパンマンぶんわりコーンやさしい塩味 ジョア ひじきスティック ねじりん棒	566(562) 28.7(27.7) 13.6(15.4) 1.8(1.4)
11 土	チャンボン麺 ツナじゃが	干し中華めん(55g)、豚もも肉(30)、たまねぎ(20)、キャベツ(10)、にんじん(5)、チンゲンサイ(10)、けずりぶし(2)、ごま油(0.2)、淡口しょうゆ(6)、食塩(0.1)、こしょう、でんぶ(1) / ツナ缶(10)、じゃがいも(35)、にんじん(10)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2.5)、なたねサラダ油(0.5)	◎牛乳 ◎おからスナック かぼちゃ味牛乳 かぼちゃポーロ えびスナック	503(450) 22.8(19.6) 13.2(13.4) 1.2(0.9)
14 火	ごはん 卵焼き ひじきの炒め煮 さつまいもの味噌汁 焼きのり(3~5歳)	米(50g) / たまご(40)、たまねぎ(10)、スキムミルク(2)、淡口しょうゆ(0.2)、食塩(0.1)、なたねサラダ油(1) / 芽ひじき(2)、うすあげ(3)、にんじん(5)、ごぼう(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3) / キャベツ(15)、さつまいも(15)、たまねぎ(10)、にんじん(6)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8) / かつお(25)、スキムミルク(3)、さとう(3)、ごま(1)、なたね油(4)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 おとし揚げ	581(512) 20.5(17.6) 19.2(17.8) 1.9(1.5)
15 水	ごはん 鮭の塩焼き 紅白煮 豆腐のみそ汁 ささみのふりかけ	米(50g) / 銀鮭(40)、食塩(0.2) / だいこん(30)、きんときにんじん(6)、さとう(1.5)、米酢(1) / 木綿豆腐(20)、じゃがいも(15)、たまねぎ(15)、こまつな(6)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、けずりぶし(2.5)、みそ(8) / ささみフレーク(10)、しょうが(0.2)、さとう(0.5)、みりん(1)、濃口しょうゆ(1)、料理酒(0.5) / 食パン(0.5枚)、無塩バター(4)、あずき(7)、さとう(10)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎1歳からのかっぱえびせん 牛乳 小倉トースト みかん	639(597) 26.0(24.5) 19.3(19.0) 1.7(1.4)
16 木	ごはん 豚肉の焼肉風 豆腐のすまし汁	米(50g) / 豚もも肉(35)、しょうが(0.2)、たまねぎ(25)、キャベツ(30)、にんじん(5)、あおねぎ(5)、ごま(0.3)、さとう(2)、濃口しょうゆ(1)、みそ(3)、なたねサラダ油(0.5) / 木綿豆腐(20)、さつまいも(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味牛乳 マリー 星たべよ	533(480) 20.1(17.7) 15.5(15.2) 1.8(1.6)
17 金	ドッグパン ホキのマヨ風味焼き キャベツのソテー コーンスープ	ドッグパン(1個) / ホキ(40)、食塩(0.1)、こしょう、なたねサラダ油(0.2)、たまごを使っていないマヨネーズタイプ(6) / 焼豚(7)、キャベツ(25)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(0.3) / ショルダーベーコン(7)、たまねぎ(20)、北海道クリームコーン(30)、コーン(5)、にんじん(5)、無塩バター(2)、とりからスープ(3)、牛乳(20)、スキムミルク(3)、生クリーム(1.5)、食塩(0.2)、こしょう	◎牛乳 ◎アンパンマンぶんわりコーンやさしい塩味牛乳 きな粉ウエハース 満月ボン、りんご	568(490) 25.8(23.0) 21.4(19.8) 2.1(1.7)
18 土	和風スパゲティー 豆腐のみそ汁	スパゲティ(50)、ショルダーベーコン(15)、たまねぎ(30)、キャベツ(20)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、なたねサラダ油(2)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(6) / 木綿豆腐(20)、うすあげ(5)、じゃがいも(20)、こまつな(7)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎おからスナック かぼちゃ味牛乳 たべっこベイビーおやさい 1歳からのサッポロポテト	503(463) 21.1(18.7) 16.0(15.6) 2.5(2.1)
20 月	ごはん マーボー大根 豆腐のすまし汁	米(50g) / 豚ミンチ肉(30)、だいこん(30)、たまねぎ(15)、にんじん(10)、あおねぎ(3)、しょうが(0.1)、にんにく(0.1)、とりからスープ(1.5)、なたねサラダ油(2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みそ(4)、ごま油(0.3)、でんぶ(1.5)、食塩(0.1)、こしょう / 木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(5)、干しわかめ(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、食塩(0.2)、淡口しょうゆ(2) / 野菜チップス(10)、なたね油(4)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 野菜チップス 国産いよかんゼリー	520(490) 17.2(15.9) 19.2(18.7) 1.3(1.0)
21 火	ごはん 鯖の照焼き 白菜の煮浸し 豚汁	米(50g) / さわら(40)、濃口しょうゆ(0.5)、料理酒(0.5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)、でんぶ(1) / 糸かまぼこ(10)、はくさい(20)、こまつな(15)、にんじん(5)、淡口しょうゆ(1.5)、さとう(0.5)、けずりぶし(0.3) / 豚もも肉(10)、うすあげ(3)、さつまいも(20)、たまねぎ(15)、しめじ(6)、ごぼう(3)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8) / ショルダーベーコン(7)、ながいも(40)、白ねぎ(10)、コーン(3)、小麦粉(2)、無塩バター(2)、牛乳(20)、とろけるチーズ(8)、とりからスープ(1)、食塩(0.1)、パン粉(1)、こしょう	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 長芋グラタン	568(519) 28.2(25.9) 19.7(19.0) 2.0(1.6)



Main table with 5 columns: Date, Dish Name, Ingredients, Side Dish, and Energy/Fat/Salt. Rows include dishes like 'Chicken Teriyaki', 'Salmon Miso Soup', 'Pork Chashu', etc.

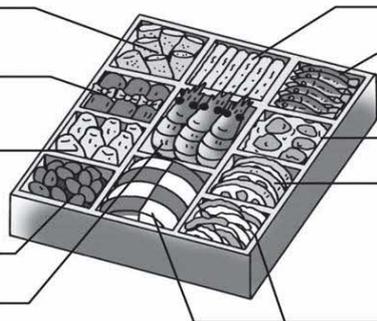
食事と健康

おせち料理

おせち料理は、新しい年の健康や幸せを願う料理です。元々は、五節句（上巳の節句や、端午の節句など）に食べる料理という意味でしたが、正月の料理だけを「おせち料理」と呼ぶようになり、おめでたいことを重ねる願いから重箱に詰めるようになりました。

子孫繁栄

- 数の子…にしんの卵。一腹にたくさん卵がある
昆布巻き…「にしん＝二親」「養老昆布＝よろこぶ」
さといも…親いもに子いもがたくさん付く



豊作

- たたきごぼう…土の中にしっかり根を張る
田作り…かたくちいわしを肥料に使った

金運

- きんとん…金団という字から金運上昇の願い
れんこん…「運」が付く見通しがよい

邪気を払う

- 紅白〇〇…赤は魔除け、白は清浄。かまぼこは初日の出、なますは祝いの水引きを表す

健康

- 黒豆…まめ（勤勉、健康）に過ごせませうように
えび…長い髪と腰が曲がった姿から、長生きできますように

※新年に欠かせない「祝い肴三種」は、黒豆、田作り、数の子です。

※材料の都合により、献立を変更することがあります

今月の栄養価(1月)

Nutrition table with columns for Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin C, Fiber, and Sugar. Rows for 3+ years old and 3 years old.

食育クイズ

はくさい1玉に付いている葉は、おおよそ何枚でしょうか？

- 1 80枚
2 10枚
3 50枚

A 1 80枚

品種で違いはありますが、玉になるには、80~100枚の葉が必要です。ビタミンCや食物繊維が豊富な冬が旬の野菜です。

