

日	曜	3歳未満児		副食	午後おやつ
		午前おやつ	主食		
5	月	牛乳 ウエハース	ごはん (カレーライス)	カレーライス コールスローサラダ 型抜きチーズ	牛乳 ホームパイ
6	火	牛乳 クッキー	ごはん	さばの竜田揚げ 炒り豆腐 白菜の味噌汁 みかん	お茶 ☆おやつサンド
7	水	牛乳 おかき	ごはん	肉じゃが コーンシューマイ しらすときゅうりの酢の物 バナナ	ソファールヨーグルト
8	木	牛乳 1才からの サッポロポテト	食パン	鮭のレモン焼き マカロニサラダ ブロッコリー かぶのコンソメスープ	牛乳 ぽんこめバー
9	金	ヨーグルト	おにぎり	鶏肉のから揚げ 厚焼卵 ほうれん草のごま和え りんご	牛乳 米粉クッキー
10	土	お茶 せんべい	ごはん (ハヤシライス)	ハヤシライス 大根サラダ オレンジ	ぶどうジュース おかき
13	火	牛乳 えびせん	ごはん	具たくさんうどん じゃがいものきんぴら ブロッコリー オレンジ	お茶 ウエハース
14	水	牛乳 ビスケット	ロールパン	白身魚のフライ 切干大根サラダ チンゲン菜とベーコンのスープ バナナ	お茶 肉まん
15	木	牛乳 クラッカー	ごはん	筑前煮 白菜の即席漬け りんご スティックチーズ	牛乳 ソフトクレープ (バニラアイス味)
16	金	ヨーグルト	ごはん	鮭の胡麻味噌焼き 小松菜のお浸し えのきのすまし汁 みかん	牛乳 ☆ハムマヨパン
17	土	お茶 おかき	ごはん	焼きそば スティックきゅうり わかめスープ	まめびよ(バナナ) せんべい
19	月	牛乳 クッキー	ごはん	19日は食育の日 郷土料理を味わおう ぶりの照り焼き 大根なます 里芋の味噌汁 りんご	お茶 国産野菜の かりんとう
20	火	バナナヨー グルト	ごはん	鶏肉のかりん揚げ もやしのナムル ブロッコリー 舞茸のすまし汁	牛乳 ビスコ
21	水	牛乳せんべい	ごはん (ハヤシライス)	ハヤシライス キャベツのツナサラダ バナナ	国産みかんゼリー
22	木	牛乳 1才からの サッポロポテト	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 白菜の味噌汁 みかん	牛乳 たい焼き
23	金	牛乳 ウエハース	食パン	クリームシチュー ウインナーケチャップ ブロッコリーのコーンとえ オレンジ	牛乳 ひじきせんべい
24	土	お茶 せんべい	ごはん (中華丼)	中華丼 たたききゅうり バナナ	みかんジュース おかき
26	月	牛乳 えびせん	ごはん	さばの味噌煮 キャベツのおかか和え にゅうめん りんご	お茶 ☆チーズトースト
27	火	牛乳 おかき	(誕生会)	手巻き寿司 ほうれん草のお浸し 紅白すまし汁 ミニデザート(青りんご)	牛乳 国産みかんクレープ
28	水	牛乳 ビスケット	ごはん	鶏肉と野菜のケチャップからめ 粉吹きいも 大根の味噌汁 バナナ	牛乳 せんべい
29	木	バナナ ヨーグルト	ロールパン	焼きそば たたききゅうり 豆腐とわかめの中華スープ みかん	お茶 芋棒
30	金	牛乳 クラッカー	ごはん	小矢部 RED OX 応援献立 鮭フライ にんじんしりしり ブロッコリー ミネストローネ	お茶 お米de国産いちごの スティックケーキ
31	土	お茶 おかき	ごはん (カレーライス)	カレーライス キャベツの胡麻サラダ オレンジ	まめびよ(いちご) せんべい

あけましておめでとうございます。今年もおいしく楽しい食事を心をこめて作っていききたいと思います。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。年末年始で乱れがちな生活リズムを整えるためにも、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

**正月の行事食(おせち料理)**

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさを楽しむだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族でおいしく味わえるといいですね。

**やっぱりしっかり朝ごはん**

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めに済ませて睡眠中は胃腸を休ませましょう。朝食にはエネルギー源となる炭水化物を多く含むパンやごはん、体温を上昇させてくれるタンパク質を多く含む肉や魚や卵などを一緒にとることで、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。また、できるだけ家族そろって楽しく食事をすることで心の元気もチャージできますよ。

おやめ朝食革命  
やっぱりしっかり朝ごはん

**1月30日は「小矢部 RED OX」応援献立**

市内の小・中学校では、1月30日の学校給食で、小矢部市のホッケーチーム「小矢部 RED OX」を応援する特別献立が提供されます。これに合わせて、保育所・こども園においても「小矢部 RED OX」応援献立として、「RED(赤色)」を基調としたメニューを提供します。みんなで小矢部のスポーツを盛り上げていきましょう！

**おうちで作ってみましょう**

**ハムマヨパン** 1月16日の献立

《材料》(カップ10個分)  
 ・ロースハム・・・50g  
 ・ホットケーキミックス・・・200g  
 ・スイートコーン・・・50g  
 ・卵・・・1個  
 ・たまねぎ・・・100g(1/2個)  
 ・牛乳・・・150ml  
 ・マヨネーズ・・・適量

《作り方》  
 ① たまねぎは粗めのみじん切りにして、電子レンジで600W 1分半加熱する。  
 ② ハムは5mmの角切りにし、コーンは水気をきっておく。  
 ③ ボールにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れ、なめらかになるまで混ぜる。  
 ④ ③に①と②を入れて混ぜ、カップに流しこみ、その上からマヨネーズをかける。  
 ⑤ オーブンで180℃、20分程度焼き、つまようじをさして生地がくっつかなければ完成。

※午後のおやつのお星印は手作りおやつです。  
 ※都合(行事等)により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

1日あたりの栄養価(月平均)

エネルギー	3歳以上児 340kcal	3歳未満児 515kcal
たんぱく質	3歳以上児 15.5g	3歳未満児 18.5g
食塩相当量	3歳以上児 2.2g	3歳未満児 2g