

※3歳未満児は主食は与えられません

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
5	月	牛乳 せんべい	名水ポークの生姜焼き マカロニサラダ こころ野菜スープ	ごはん	牛乳 せんべい
6	火	牛乳 カルデツウエハース	赤魚のケチャップがらめ 白菜とリンゴのサラダ なめこのみそ汁	ごはん	牛乳 マカロニあべかわ ☆
7	水	牛乳 クラッカー	七草がゆ 鮭塩焼き ブロッコリーの昆布和え 黒豆 パナナ	粥	豆乳プリン カルシウムせんべい
8	木	ヨーグルト	五目焼きそば 揚げ餃子 こりこりきゅうり 豆腐のスープ	ごはん	牛乳 ラスク
9	金	牛乳 さくふわせんべい	カレーうどん チキンナゲット キャベツのゆかり和え みかん	ごはん	牛乳 こめ棒くん
10	土	お茶 菓子	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ チーズ 果物	ごはん	果汁 菓子
12	月		(祝)成人の日		
13	火	牛乳 さくさくボーロ	いわしの梅煮 納豆和え パナナ キャベツのスープ	ごはん	牛乳 チーズ蒸しパン ☆
14	水	牛乳 野菜ビスケット	高野豆腐フライ コールスローサラダ もやしのみそ汁	ごはん	牛乳 ごまボテ
15	木	牛乳 カルシウムおかき	野菜いろいろ肉団子 ブロッコリーのマヨおかか和え 春雨スープ	ごはん	牛乳 パイ
16	金	牛乳 胚芽クッキー	酢豚 塩きゅうり パイン缶 コーンのスープ	ごはん	牛乳 せんべい
17	土	お茶 菓子	カレーライス ミートボール チーズ 果物	ごはん	果汁 菓子
19	月	牛乳 こめ棒くん	炒り鶏カレー風味 ブロッコリー 大根のみそ汁	ごはん	牛乳 ビスケット
20	火	牛乳 ビスケット	タラの磯部揚げ 華風和え けんちん汁	ごはん	牛乳 人参とりんごのケーキ ☆
21	水	牛乳 せんべい	鶏肉のマーマレード焼き 切干大根とほうれん草のごま和え 米粉のシチュー	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
22	木	牛乳 カルシウムウエハース	鮭の照り焼き 三色サラダ ワンタンスープ	ごはん	牛乳 ふかし芋
23	金	牛乳 おかき	カツカレーライス パインサラダ ーロゼリー お茶	ごはん	牛乳 いちごのスティックケーキ
24	土	お茶 菓子	ごはん ミートボール 里芋煮 チーズ 果物	ごはん	果汁 菓子
26	月	牛乳 さくつとあられ	ハンバーグ グリーンポテト 白菜のみそ汁	ごはん	牛乳 鉄サブレ
27	火	牛乳 せんべい	おでん コーン入りおひたし みかん お茶	ごはん	牛乳 フルーツきんとん ☆
28	水	ヨーグルト	鶏肉のパンパンジー焼き ひじきのサラダ えのきのみそ汁	ごはん	牛乳 クラッカー
29	木	牛乳 パナナ	マーボー豆腐 フライドポテト パイン缶 わかめスープ	ごはん	牛乳 せんべい
30	金	牛乳 野菜ビスケット	かれいのごまみそ焼き もやしのナムル 煮込みうどん	ごはん	牛乳 かりんとう
31	土	お茶 菓子	カレーライス ハンバーグ チーズ 果物	ごはん	果汁 菓子

※都合により献立を変更することがあります。23日は命ありがとパパ・ママデイメニューです。

☆印は手作りおやつです。



【1月7日 “七草がゆ”】

1月7日の朝、春の7種類「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）」の野草が入ったおかゆを食べて、その年の無病息災を願います。お正月のこちそうで疲れた胃腸を休める意味もあります。

1月7日に給食で提供します。
ぜひお子さんに食べた感想を
聞いてみてください！



“今月の旬の食材”
「ブリ」



富山県では、成長段階に合わせて「ツ바이ソ」→「フクラギ」→「カンド」→「ブリ」と呼んでいます。いくつもの名を持つことから「出世魚」とされています。
「かぶら寿司」や「ブリ大根」「刺身」に「焼き魚」「ブリしゃぶ」とたくさんの食べ方があり、富山の冬の台所には欠かせない魚です。

また、「DHA」や「EPA」が豊富に含まれています。「DHA」は脳を活性化させるのに役立ち、「EPA」は血液の流れをよくする働きがあるので、血管や血液の健康維持や、血流が悪くなることで起こる病気の予防にも効果があるといわれています。

今が旬の「ブリ」ご家庭で好きな「ブリ」料理
を見つけてみてくださいね。

