

にち曜日	乳児組 午前おやつ 主食	献立名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価(幼児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行 事 および 連絡事項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
4日	かし 牛乳	けんちんうどん かぼちゃの甘煮	鶏肉 油揚げ	うどん	大根 人参 玉葱 干しいたけ かぼちゃ	せんべいクッキー 牛乳	432(432) 13.4(13.9) 9.5(11.5) 4.2(3.5)	
6日	かし 牛乳	麦ご飯 心かれの煮つけ ♡ポテトサラダ みそ汁☆	かれの 厚揚げ	麦 米 じゃが芋	きゅうり 人参 コーン缶 白菜 わかめ	せんべいクッキー 牛乳	527(510)24.3(22.7) 14.2(15.2)2.7(2.3)	
7日	かし 牛乳	ご飯 肉じゃが 小松菜の胡麻和え みかん	豚肉 ツナ缶	米 じゃが芋 油 すりごま	人参 玉葱 しらたき 干し椎茸 グリンピース 小松菜 きゃべつ わかめ みかん	七草粥 牛乳	541(519) 19.3(18.7) 13.1(13.5) 1.3(1.3)	7日 3~5才 身体測定
8日	かし 牛乳	ホットパン 鶏肉とマカロニのミートソース風 きゃべつとコーンサラダ オレンジ	鶏肉 生クリーム チーズ	油 パン マカロニ	玉葱 人参 マッシュルーム缶 トマト缶 きゃべつ コーン缶 オレンジ	ブルースコーン 牛乳	509(499)21.3(20.3) 19.6(19.5) 1.5(1.5)	8日 リトミック うめ・さくら組
9日	かし 豆乳	ご飯 八宝菜 ♡ちくわのカレー風味揚げ みかん	鶏肉 ナルト ちくわ エビ ホタテ	米 油	玉葱 人参 白菜 筍水煮 もやし カレー粉 揚げ みかん	せんべいクッキー 牛乳	545(523) 24.5(22.8) 15.2(15.0) 2.0(1.8)	9日 2才 身体測定
10日	かし 牛乳	麦ご飯 メンチかつ 温野菜サラダ パナナ	豚挽き肉 卵	油 米 麦	玉葱 人参 ブロccoli きゃべつカリフラワー パナナ	おしるこ 牛乳	634(595) 23.3(21.9) 19.5(19.5) 1.1(1.0)	10日 獅子舞 1才身体測定
11日	かし 牛乳	焼きそば 豆腐のみそ汁	豚肉 豆腐	油 焼きそば	きゃべつ 人参 もやし 青のり 玉葱 わかめ かぼちゃ	バターロール ジャム 牛乳	468(475) 18.2(18.0) 17.5(18.4) 2.4(2.4)	14日 どんと焼き 0才身体測定
14日	果物 豆乳	麦ご飯 鶏のから揚げ ひじきの炒り煮 豆乳スープ	鶏肉 油揚げ 豆乳	油 米 麦	ひじき 人参 しらたき グリンピース 白菜 えのきだけ ほうれん草	フルーツゼリー ウエ ハース 牛乳	569(542) 22.0(20.4) 20.5(19.5) 1.7(1.4)	
15日	かし 牛乳	食パン 肉団子の真珠蒸し 大根と油揚げの酢の物 オレンジ	豚挽き肉 卵 油揚げ 豆腐	油 食パン もち米	玉葱 生姜 ひじき 大根 きゅうり オレンジ	♡さつま芋の塩キャラ メル 牛乳	522(506) 20.2(19.4) 19.1(19.1) 0.8(0.8)	15日 リトミック もも・さくら組
16日	かし 牛乳	♡カレーライス ミモザサラダ ヨーグルト	豚肉 卵 脱脂粉乳 ヨーグルト	油 米 じゃが芋	玉葱 人参 きゃべつ きゅうり グリンピース	♡玄米スティック せん べい 牛乳	635(600) 21.1(20.5) 18.4(17.8) 1.7(1.6)	
17日	かし 牛乳	麦ご飯 高野豆腐フライ スタミナサラダ キラキラスープ	高野豆腐 チーズ 卵 豚挽肉	油 米 麦 オリーブ油 ごま ぶ	ハセリ 人参 にんにく きゃべつ きゅうり コーン缶 わかめ	バナナブレッド 牛乳	652(609) 23.5(22.0) 26.5(25.0) 1.9(1.7)	
18日	かし 牛乳	焼うどん じゃが芋のみそ汁	豚肉 油揚げ	油 うどん じゃが芋	きゃべつ 人参 もやし 青のり 玉葱	蒸しパン せんべい 牛乳	421(420) 16.6(16.5) 11.3(12.0) 2.2(2.0)	22日 防犯教室 うめ・さくら組
20日	かし 牛乳	麦ごはん かじきの竜田揚げ 納豆和え 豚汁☆	かじき 納豆 豆腐 油揚げ 卵 豚肉	米 麦 油 里芋	きゃべつ 人参 ほうれん草 こんにゃく 大根 ごぼう	♡豆乳わらび餅 牛乳	585(550) 28.2(25.7) 20.6(19.4) 1.6(1.5)	
21日	かし 牛乳	ご飯 五色蒸し ♡中華風酢の物 パナナ	卵 鶏挽肉 ハム 豆腐	米 油 ごま油 春雨	干し椎茸 人参 いんげん きゅうり 筍水煮 玉葱 いんげんもやし パナナ	♡フライドポテト ジュース	687(638)21.8(20.7) 25.5(24.3) 1.5(1.4)	22日 防犯教室 うめ・さくら組
22日	かし 牛乳	食パン ♡クリームシチュー ベジタブルサラダ ブチダノン	豚肉 脱脂粉乳 ダノン かにかまぼ こ	油 食パン じゃが芋	玉葱 人参 コーン缶 グリンピース ブロッコリー きゃべつ	お好み焼き 牛乳	506(498)24.9(23.6) 12.3(13.1) 2.5(2.2)	
23日	果物 牛乳	♡こぎつねうどん 大学かぼちゃ オレンジ	鶏挽肉 油揚げ	油 うどん ごま	玉葱 人参 小松菜 かぼちゃ 干椎茸 大根 オレンジ	せんべいクッキー 牛乳	434(434)14.2(14.4) 16.1(16.2) 1.7(1.4)	24日 誕生日会
24日	かし 牛乳	五目おこわ チーズ入りサラダ エビフライ みかん	えび 鶏肉 チーズ 油揚げ	油 米 もち米	人参 筍水煮 干し椎茸 ごぼう ブロッコリー みかん	ワッフル いちご ミルミル	611(624)20.9(21.1) 22.1(22.9) 1.1(1.1)	
25日	かし 牛乳	スパゲティナポリタン コンソメスープ	豚挽肉	油 スパゲティ	玉葱 人参 しめじ グリンピース きゃべつ	ロールパン せんべい 牛乳	422(424)16.5(16.4) 11.0(12.1) 1.4(1.4)	27日 うめ・さくら組 フットサル
27日	かし 牛乳	麦ご飯 鮭のトマトソース煮 切り昆布の炒め煮 ワンタンスープ	鮭 油揚げ 豚挽肉	米 麦 油 わんたん皮	トマト缶 レモン 切り昆布 人参 づきこんい んげん 生姜 にんにく もやし チンゲン菜 えのきだけ	♡もちもちチーズ揚げ パン 牛乳	582(545)28.4(25.8) 17.0(16.5) 5.1(4.3)	
28日	かし 牛乳	レーズンパン きのこポークチャップ じゃがみそ ♡卵スープ	豚肉 卵 豆腐	油 パン じゃが芋 すりごま はちみつ	玉葱 パイン缶 しめじ 生しいたけ きゃべつ わかめ 水菜	高野豆腐おにぎり 牛乳	580(556)25.8(23.9) 22.6(22.3) 2.1(1.8)	28日 さくら組 懇談会
29日	かし 牛乳	麦ご飯 ♡すき焼風煮 ツナサラダ みかん	豚肉 焼豆腐 ツナ缶	油 米 麦 すりごま	白菜 人参 長ネギ 春菊 えのきだけ 干しいたけ きゅうり しらたき みかん	サモサ ミニフィッ シュ 牛乳	582(552)23.1(21.7) 21.2(19.9) 1.7(1.5)	
30日	果物 豆乳	ご飯 ♡ぶりの洋風煮 青菜の五目和え すまし汁☆	ぶり 油揚げ 豆腐	米 すりごま バター	生姜 にんにく 小松菜 しめじ しらたき 人参 大根 わかめ えのきだけ	ジャム&マーガリン 牛乳	619(575)26.2(23.7) 22.7(21.0) 2.4(2.0)	
31日	かし 牛乳	麦ごはん チキンハンバーグ しらすサラダ みそ汁☆	鶏挽肉 卵 厚揚げ しらす	米 麦 油	玉葱 ごぼう 人参 れんこん 生しいたけ きゅうり 大根 白菜 わかめ	ピザパン 牛乳	594(563)29.1(26.5) 21.1(22.7) 2.7(2.3)	

あけましておめでとうございませう!

☆ な な く さ ☆

1月7日は、7日正月、七草正月とも言われ早春の若菜をゆに入れ春を楽しむ日です。7日の朝に、春の七草を入れたおかゆを食べると万病がさけられると言われ、今年1年の家族の健康を願います。

また、お正月のご馳走で疲れた胃を休ませ不足がちなビタミンを補うという意味もあります。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。

1月の3才以上児平均提供栄養量(0は未満児：エネルギー568(543)・蛋白質22.4(21.6) 脂質18.1(17.7)・食塩1.8(1.6)

おせち料理

◇ きん と ん
お金に恵まれますようにと願う金団と書きます

◇ え び
腰が曲がるまでの、家族の長寿を願います

◇ か ず の こ
ニシンは卵をたくさん産む縁起のよい魚です子孫繁栄を祈ります

◇ く ろ ま め
まめ(元気)に働くことができますようにと願います

◇ ひ の で か ま ほ こ

紅は慶び、白は汚れのない神聖さを表します

◇ こ ぶ ま き
「よろこぶ」に通じます楽しく安泰に暮らせませうようにと願います

◇ だ て ま き
巻いてある書物にみだてて進歩と文化の繁栄を祈ります

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにほしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♡マークはリクエストメニューです。食材の都合で献立を変更する場合があります。