

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(乳児) 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	麦茶 かし	♡みそけんちんうどん	かまぼこ	あぶら	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう レモン	せんべい クッキー	384(414) 11.7(12.3)	
水	めん	さつまいものレモンに みかんかん	あぶらあげ	うどん さつまいも	ほししいたけ こまつな みかんかん	ぎゅうにゅう	9.4(8.2) 2.9(3.5)	
5	牛乳 かし	にくじゃが	ぶたにく とうふ	あぶら ごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ しらたき	ワッフル せんべい	454(615) 18.0(20.6)	
木	ごはん	ツナサラダ みそしる☆	ツナかん	じゃがいも	グリーンピース かぶ きゅうり ほうれんそう	ぎゅうにゅう	23.6(24.7) 1.8(1.6)	
6	牛乳 かし	♡ミートローフ	ぶたひきにく とうふ	あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース ひじき	ななくさがゆ	356(504) 20.0(21.6)	
金	ごはん	ブロッコリーのおかかあえ オレンジ	たまご スキムミルク		ブロッコリー コーンかん オレンジ	ぎゅうにゅう	14.0(14.5) 0.8(0.9)	
7	牛乳 かし	やきそば	ぶたにく	あぶら	きゃべつ にんじん もやし あおのり	マドレーヌ せんべい	394(474) 16.3(18.3)	
土	めん	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ	やきそば	かぼちゃ こまつな	ぎゅうにゅう	12.3(14.0) 2.1(2.4)	
10	牛乳 かし	あげぎょうざ	ぎょうざ	あぶら スパゲティ	にんじん きゃべつ	せんべい クッキー	449(578) 22.2(23.4)	10日 3~5才 身体測定
火	ごはん	スパゲティサラダ ななくさスープ	ハム	ハーフマヨネーズ ごまあぶら	きゅうり かぶ しめじ えのきだけ	ぎゅうにゅう	19.9(19.2) 1.8(1.7)	
11	牛乳 かし	ごしょくむし	たまご とうふ	あぶら	にんじん ほししいたけ たまねぎ だれのこの みずにかん	おしるこ	397(542) 20.5(22.0)	11日 リトミック もも組/ 身体測定たんぽぽ組
水	ごはん	ほうれんそうのわふうあえ パナナ	とりひきにく ちくわ	ごま	ほうれんそう はくさい やきのり ひじき パナナ	ぎゅうにゅう	13.6(15.1) 1.4(1.3)	
12	牛乳 かし	マーボー豆腐	ぶたひきにく	あぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ	♡おこのみやき	376(524) 17.0(19.3)	12日 身体測定
木	ごはん	だいがくかぼちゃ みかん	とうふ	ごまあぶら	にんじん もやし いら かぼちゃ みかん	ぎゅうにゅう	14.2(14.7) 1.2(1.2)	
13	豆乳 果物	♡とりにくのからあげ	とりにく	あぶら ごまあぶら	きゅうり もやし にんじん	♡ジャム&マーガリン サンド	469(585) 21.9(22.6)	13日 どんと焼き
金	麦ごはん	♡ちゅうかうすのもの みそしる☆	ハム あぶらあげ	はるさめ	きりほしだいこん こまつな	ぎゅうにゅう	21.2(20.1) 1.8(1.5)	
14	牛乳 かし	やきうどん	ぶたにく	あぶら うどん	きゃべつ にんじん もやし あおのり	ドーナツ せんべい	418(504) 16.3(18.4)	
土	めん	さつまいものみそしる	とうふ	さつまいも	たまねぎ	ぎゅうにゅう	12.2(13.5) 2.0(2.2)	
16	牛乳 かし	ぶりのちちゅうかいふうに	ぶり	バター	しょうが にんにく チンゲンサイ れんこん	♡さつまいものむしもの	427(566) 19.3(21.1)	16日 ちゅうりっぷ・うめ組 個人面談
月	ごはん	チンゲンサイのごまあえ コンソメスープ	ハム	ごま	きゃべつ にんじん たまねぎ コーンかん パナナ	ぎゅうにゅう	16.7(17.6) 2.2(1.9)	
17	牛乳 かし	♡とりのさっぱり	とりにく とうふ		しょうが にんにく だいこん ひじき	サモサ チーズ	393(544) 25.9(27.0)	18日 うめ・さくら組 リトミック
火	ごはん	ひじきサラダ オレンジ	かに かまぼこ		コーンかん きゅうり オレンジ	ぎゅうにゅう	21.3(21.2) 1.7(1.6)	
18	牛乳 かし	みそおでん	とりにく きつぽあげ		にんじん だいこん わかめ きゅうり	マーラーカオ	508(540) 23.7(20.0)	18日 うめ・さくら組 リトミック
水	ごはん	♡わかめときゅうりのすのもの パナナ	ウィンナー ちくわ だいもボール		パナナ	ぎゅうにゅう	22.9(11.4) 3.1(1.3)	
19	豆乳 かし	♡はなシューマイ	ぶたひきにく	あぶら ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ きゃべつ きゅうり	ボンボンドーナツ	477(606) 18.4(20.3)	
木	ごはん	チーズいりサラダ みかん	チーズ とうふ	しゅうまいのかわ	にんじん みかん	ぎゅうにゅう	25.1(23.2) 1.0(1.1)	
20	牛乳 かし	ぶたにくのはちみつしょうがやき	ぶたにく	あぶら はちみつ	しょうが たまねぎ こまつな コーンかん	とうにゅうパン	454(588) 20.7(22.2)	20日 さくらおたのしみかい
金	ごはん	マカロニナポリタン パナナ	ツナかん	マカロニ	ピーマン パナナ	ぎゅうにゅう	22.0(21.8) 1.3(1.2)	
21	牛乳 かし	スパゲティナポリタン	ぶたひきにく	あぶら	にんじん たまねぎ しめじ トマトかん	あましょくほん せんべい	380(479) 14.5(17.7)	
土	めん	コンソメスープ		スパゲティ さつまいも	グリーンピース きゃべつ わかめ	ぎゅうにゅう	10.7(13.2) 1.4(1.5)	
23	牛乳 かし	♡かじきのかくに	かじき ハム	ごま	きりほしだいこん きゅうり にんじん	♡おたのしみポテト	480(508) 21.7(17.7)	23日 たんぽぽ・もも組 個人面談
月	ごはん	きりほしだいこんのサラダ みそしる☆	とうふ		ほうれんそう えのきだけ	ぎゅうにゅう	25.5(15.0) 2.2(1.9)	
24	牛乳 果物	チリコンカン	ぶたにく ゆでたいす	あぶら	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	♡サラダおにぎり	450(561) 22.4(25.3)	25日 もも組 リトミック
火	食パン	ブロッコリーのしらすあえ ヨーグルト	しらす ヨーグルト	じゃがいも	トマトかん ブロッコリー ひじき カレーこかん	ぎゅうにゅう	14.4(15.6) 1.6(1.4)	
25	牛乳 かし	♡チャンポンラーメン	スひ あさり なる	ラーメン	きゃべつ にんじん たまねぎ	ミルククリームサンド	446(538) 16.9(21.1)	25日 もも組 リトミック
水	めん	♡さつまいものてんぷら みかん	ぶたにく こうやど	さつまいも	もやし チンゲンサイ みかん	ぎゅうにゅう	13.3(16.4) 1.4(1.3)	
26	牛乳 かし	こうやどとうふとぶたにくのいりに	こうやどとうふ しらす	あぶら	にんじん だいこん たまねぎ ごぼう	ちゅうかまん	431(555) 26.2(20.0)	26日 スタンプラリー
木	ごはん	きゃべつのはちみつあえ いちご	ぶたにく		ほししいたけ きゃべつ きゅうり いちご	ぎゅうにゅう	13.5(18.1) 2.2(1.2)	
27	牛乳 かし	♡ふりかけごはん いちご	ぶたひきにく	あぶら こめ ごま	きゃべつ たまねぎ カルシウムふりかけ	ケーキ	530(516) 21.2(20.4)	27日 たんじょうびかい
金	幼児組もご飯 付きます	チーズいりメンチかつ こんさいサラダ	チーズ たまご	ハーフマヨネーズ	にんじん かぶ れんこん いちご	ミルミルス	21.3(20.9) 1.2(1.2)	
28	牛乳 かし	やきビーフン (カレーあじ)	ぶたにく	あぶら	きゃべつ にんじん もやし あおのり	ジュガーパン せんべい	415(484) 16.2(17.4)	
土	めん	わかめのみそしる	とうふ	ビーフン さつまいも	わかめ たまねぎ カレーこかん	ぎゅうにゅう	12.8(14.4) 1.9(1.7)	
30	豆乳 かし	さばのカレーふうみあげ	さば たまご	あぶら	カレーこかん きりこぶ にんじん いんげん	ハパロアかんてん ミニフィッシュ	409(564) 20.8(22.6)	30日 あか・さくら組 個人面談
月	ごはん	きりこんぶのいために かきたまじる☆	あぶらあげ		つきこんにやく こまつな わかめ	ぎゅうにゅう	22.5(21.7) 4.3(3.6)	
31	牛乳 かし	♡ハヤシチュー	ぶたにく ハム	あぶら	たまねぎ にんじん しめじ	♡なっとうスパゲティ	386(534) 18.8(20.7)	31日
火	ごはん	コールスローサラダ パナナ	スキムミルク	じゃがいも	きゃべつ きゅうり パナナ	ぎゅうにゅう	14.5(15.8) 2.3(2.0)	

七草がゆ

1月7日の朝に七草を入れたおかゆを食べると一年病気をしないと言われています。お正月にごちそうで疲れた胃腸をいたわります。七草全部なくても青菜でおかゆを食べましょう。

あけましておめでとうございます

おせち料理

お正月に大魚、豊作を願い、自然への恵みに感謝して食べた節供料理がおせち料理の始まりです。重箱に詰める料理や素材は、子孫繁栄、豊作の祈願、無病息災を願うなど、それぞれが意味を持っています。

簡単おせち。『りんごきんとん』

この季節おいしいりんごで作ってみましょう。

【材料】
さつま芋...200g りんご...1/2個 砂糖...80g
水...1/2カップ 塩...1/4 みりん...大さじ1

【作り方】
さつま芋の皮をむき、輪切りにして茹でる。
熱いうちに裏ごしをして、調味料を入れて照りが出るまで練りあげる。
冷めたら、いちご切りにしたりんごを加える。
♡ラップにきんとんをのせて、キュッとしぼり茶巾にすると可愛く食べやすいです。

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁には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。♪マークはてづくりおやつです。♡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。