1月の予定献立表 ― 之宮愛児園

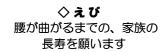
1- +	乳児組		材	料および	体 内 で の 働 き		栄養価幼児(乳児)	行 事
にち	午前おやつ	献立名	血や肉に	熱や力に	体の調子を	おやつ	エネルキー 蛋白質	ー および
曜日			なるもの	なるもの	整えるもの	05 ()	脂質 塩分	第 8 事 項
4	麦茶 かし	けんちんうどん	あぶらあげ	ほしうどん	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	せんべい クッキー	297(500) 7.0(19.4)	是 心 事 久
木	めん	さつまいものレモンに パインかん		さつまいも	ほししいたけ こまつな レモン パインかん	むぎちゃ	4.2(13.1) 2.7(1.8)	
5	牛乳 かし	にくじゃが	ぶたにく とうふ	あぶら ごま	しらたき にんじん たまねぎ ほししいたけ	せんべい バームクー	431 (570) 17.2 (22.8)	1
金	ごはん	たんざくサラダ みそしる	ツナかん	じゃがいも	グリンピース きゅうり たまねぎ わかめ	ヘン ぎゅうにゅう	16.2(20.4)2.2(1.3)	(((((((((((((((((((((((((((((((((((((((
6	生乳 かし	スパゲティナポリタン	ぶたひきにく	スパゲティ	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース	せんべい チーズむし	366(518) 14.4(19.1)	
土	めん	わかめスープ		じゃがいも	えのきだけわかめ	ぱん ぎゅうにゅう	10.7(18.5) 1.5(3.6)	
9	4乳 かし	とりにくのマーマレードやき	とりにく	あぶら	たまねぎ しめじ マーマレードジャム	せんべい クラッカー	345(566)18.1(20.0)	1
火	ホットパン	ひじきのいりに オレンジ	あぶらあげ	33.373	ひじき しらたき にんじん グリンピース オ	ぎゅうにゅう	14.3(9.7) 1.2(2.6)	
10	牛乳 かし	こうやどうふのフライ	こうやどうふ たまる	あぶら	レンジ パセリ にんじん きゃべつ きゅうり	♪ななくさがゆ	429(562) 19.6(23.6)	↓ 10日身体測定2才児
水	ごはん	マカロニサラダ みそしる☆	あぶらあげ こな	マカロニ	はくさい わかめ	ぎゅうにゅう	22.8(14.8) 2.2(1.6)	リトミックうめ・さく ら組
11	豆乳 かし	ごしょくむし	チーズ ハハ たまご とりひきに	あぶら	にんじん たけのこのみずにかん たまねぎ	おしるこ	401 (522) 20.9 (20.7)	11日
木	ごはん	ほうれんそうのわふうあえ バナナ	く ちくわ		ほししいたけ ひじき いんげん ほうれんそう やきのり バナナ	–	13.7(17.1) 1.4(1.6)	身体測定幼児組
12	牛乳 かし	カレーシチュー	ぶたにく	あぶら ごま	たまねぎ にんじん グリンピース	ジャム&マーガリンサンド	491 (580) 19.2 (21.3)	12日身体測定1才
金	ごはん	コールスローサラダ ヨーグルト	スキムミルク	じゃがいも	きゃべつ きゅうり コーンかん	ぎゅうにゅう	20.3(23.6) 1.9(1.1)	× 20 =
13	牛乳 かし	ビーフンいため	ぶたにく とうふ	あぶら じゃがいも	にんじん きゃべつ たまねぎ もやし	せんべい あましょく パン	400(555) 16.1(25.0)	
土	めん	じゃがいものみそしる	あぶらあげ	ビーフン	ほししいたけ	ぎゅうにゅう	12.8(18.0) 1.7(1.6)	
15	牛乳 かし	とりのからあげ	とりにく	あぶら ごまあぶら	にんじん きゃべつ もやし かぼちゃ	ココアむしぱん	430(496) 19.9(19.8)	15日身体測定O才児
月	麦ごはん	ちゅうかふうすのもの みそしる☆	ハム	はるさめ	たまねぎ きりぼしだいこん	ぎゅうにゅう	20.0(16.8) 1.8(1.7)	どんどやき/ちゅうりっ ぷ・うめ組希望者面談〜
16	牛乳 かし	はっぽうさい	とりにく えび	あぶら	にんじん たまねぎ はくさい もやし	サラダおにぎり	369(441) 16.8(17.4)	15.
火	ごはん	だいがくかぼちゃ りんご	ホタテ なると う ずらのたまご	ごま	たけのこのみずにかん かぼちゃ りんご	むぎちゃ	9.0(13.9) 1.5(2.1)	
17	牛乳 かし	とうふいりにこみハンバーグ	ぶたひきにく とり	あぶら	たまねぎ ほうれんそう にんじん	フライドポテト	377(539) 13.2(22.9)	17日
水	ごはん	ポパイサラダ みかん	ひきにく かまぼこ とうふ スキムミル ク たまご	ごま	みかん	ぎゅうにゅう	17.8(18.7) 1.6(1.0)	リトミックもも組
18	豆乳 果物	ぶりだいこん	ぶり	あぶら	しょうが だいこん こまつな しめじ	さつまいものむしもの	418(540) 20.4(20.0)	18⊟
木	ごはん	こまつなとしめじのソティ たまごスープ	たまご とりひきにく	バター	にんじん コーンかん はくさい えのきだけ	ぎゅうにゅう	16.4(11.4) 2.0(1.3)	幼児組交通安全教室
19	牛乳 かし	こぎつねうどん	あぶらあげ ちくわ	あぶら	ほししいたけ ほうれんそう	じゃこトースト	457(593) 21.6(23.5)	19⊟
金	めん	ちくわのカレーふうみあげ りんご	とりひきにく	ほしうどん	カレーこかん りんご	ぎゅうにゅう	21.9(21.2) 2.7(1.1)	さくら組お楽しみ会
20	牛乳 かし	※カレーシチュー			※エーラベルカレー(非常用)	せんべい シュガー ロールパン	376(557)15.9(19.8)	
土	ごはん	フルーツゼリー			フルーツゼリー	ぎゅうにゅう	10.8(17.6) 2.1(1.7)	
22	牛乳 かし	さけとポテトのバターいため	さけ	あぶら	しめじ わかめ きゅうり ほうれんそう	フルーツゼリー ウエ ハース	350(585)16.2(23.7)	228~268
月	ごはん	わかめときゅうりのすのもの みそしる☆		バター ふ	えのきだけ わかめ	ぎゅうにゅう	13.1(20.1) 1.7(1.8)	たんぽぽ・もも組希望 者面談
23	豆乳 かし	わふうミートローフ	ぶたひきにく たまご チーズ とうふ スキムミル		にんじん たまねぎ コーンかん グリンピー	ポテトたこやき	397(508)22,2(17.7)	
火	ごはん	ブロッコリーのしらすあえ オレンジ	とうぶ スキムミル ク しらす		ブロッコリー ひじき オレンジ	ぎゅうにゅう	17.5(15.0) 1.3(1.9)	
24	牛乳 かし	かれいのにつけ	かれい あぶらあげ	はるさめ	にんじん きゃべつ きゅうり	ジャム&マーガリンサ	428(518)23.3(23.2)	24 日
水	ごはん	しらゆきサラダ とんじる☆	ぶたにく とうふ	さといも	こんにゃく だいこん ごぼう	ぎゅうにゅう	14.6(12.7) 2.4(1.7)	リトミックもも・うめ 組
25	牛乳 かし	とりにくとマカロニのミートソースふう	とりにく	マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん トマトかん	さけとあおなのおにぎ り	338(538)14.9(21.1)	
木	食パン	チンゲンサイソティ りんご	チーズ ツナかん	ごま なまクリーム	チンゲンサイ コーンかん	むぎちゃ	11.2(16.4) 1.2(1.3)	1
26	牛乳 かし 幼児組もご飯	タレかつどん	ぶたにく とうふ	こめ あぶら	だいこん にんじん きゅうり れんこん	ケーキ	579(555)24.7(20.0)	26日
金	つきます	わふうサラダ すましじる みかん		ごま	わかめ えのきだけ みかん	ミルミル	19.0(18.1) 0.8(1.2)	たんじょうびかい
27	牛乳 かし	やきそば	ぶたにく	あぶら さつまいも	にんじん きゃべつ もやし	せんべい カステラ	399(544) 15,9(26.0)	
土	めん	たまねぎとあおなのみそしる		やきそば	あおのり たまねぎ	ぎゅうにゅう	12.2(19.0) 2.1(2.0)	
29	豆乳 かし	かじきのかくに	かじき たまご かにかまぼこ あぶ		ほそめこんぶきゅうり	プルーンホットケーキ		29日~3/2 あか・さくら組希望者
月	ごはん	こんぶのドレッシングあえ みそしる☆	らあげ	+ 71.7	きりぼしだいこん こまつな	ぎゅうにゅう ババロアかんてん ミ	17.3(16.9) 2.3(09)	個人面談
30	牛乳 かし	だいずととりにくのあまからに	だいず とりにく うずらのたまご こ	あぶら	だいこん にんじん ごぼう しょうが	ニフィッシュ	353(556)20.9(19.7)	
火	ごはん	ブロッコリーのおかかあえ みかん	なチーズ	ごまあぶら	ブロッコリー コーンかん	ぎゅうにゅう ミルククリームサンド	15.2(15.0) 1.0(2.3)	
31	牛乳 かし	にくだんごとはくさいのスープ	ぶたひきにく	じゃがいも はるさめ ごまあぶ	ながねぎ しょうが はくさい にんじん	イッチ	445(546)17.9(22.9)	
水	ごはん	きりこんぶのいために バナナ	たまご	6	もやし きりこんぶ つきこんにゃく	ぎゅうにゅう	16.1 (16.9) 3.9 (2.0)	
6	、 本	けましておめでとうございま	才 全年主	すし、く 水磨し	いたしまオ 🕟 ◇セリ…競り)膀ノ	【七草のお	はなし】



あけましておめでとうございます。今年も、宜しくお願いいたします。



お金に恵まれますようにと 願い金団と書きます





◇ ひのでかまぼこ

紅は慶び、白は汚れのない 神聖さを表します

◇こぶまき

楽しく安泰に暮らせます

「よろこぶ」に通じます



◇ ゴギョウ(別名:ハハコグサ)

◇ ハコベラ…繁栄がはびこる

◇ ホトケノザ(別名:タビラコ)

◇ **ナスナ(**別名:ペンペングサ)

…なでて汚れをはらう

…仏の安座

…仏体

◇ ススナ(別名:カブ) …神様を呼ぶ鈴

> ◇ スズシロ(別名:ダイコン) …汚れのない純白さ



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



進歩と文化の繁栄を祈ります

ようにと願います



1月7日は、7日正月、七草正月とも言われ、早春の若菜をかゆに 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、お正月のご馳走ぜめ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。

1月の3才以上児平均提供栄養量()未満児 エネルギー404(523)・蛋白質18.2(20.1)・脂質15.1(15.9)・食塩1.9(1.8)



◇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。♪マークは手作りおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。

