

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3, 4, 5歳児 おやつ	
04 (木)	つなカレーライス (わかめとコーンのスープ マカロニケチャップ炒め チーズ)	 ゼリー、米、じゃが芋、ビスケット、マカロニ、油、バター、ごま、三温糖	牛乳、ツナ缶、チーズ	玉葱、人参、コーン、ねぎ、わかめ	ゼリー ビスケット 牛乳 ゼリー ビスケット 牛乳	マーガリンサンド
05 (金)	ナチュラルパン (かぶスープ ポークビーンズ ポイルブロッコリー)	米、ナチュラルパン、三温糖、油、小町麩	牛乳、豚肉、白いんげん豆、ベーコン、生クリーム	かぶ、玉葱、トマト缶、ブロッコリー、かぶ、人参	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	ジャムサンド
06 (土)	豚丼 (みそ汁 キャベツのおかか和え さつま芋のミルク煮)	米、マフィン、さつま芋、三温糖、バター、油	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	キャベツ、玉葱、ねぎ、わかめ	マフィン 牛乳 マフィン 牛乳	焼きおにぎり
09 (火)	あんかけうどん (がんもの煮付け いんげんのごま和え)	うどん、米、三温糖、片栗粉、小麦粉、ごま	牛乳、がんもどき、豚肉、ハム、チーズ	玉葱、さやいんげん、ほうれん草、ねぎ、もやし、白菜、人参、ピーマン	ライスピザ 牛乳 ライスピザ 牛乳	マーガリンサンド
10 (水)	キャラブパン (大根とえのきのスープ チキンピカタ もやしサラダ)	かぼちゃのグラッセ キャラブパン、小麦粉、三温糖、油、バター、ごま油	鶏肉、ヨーグルト、卵、油揚げ、チーズ	ミックスフルーツ、南瓜、みかん、バナナ、もやし、人参、大根、えのき茸、胡瓜	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	焼き込みご飯
11 (木)	赤飯 (すまし汁 魚の甘味噌かけ 筑前煮)	なます 黒豆 米、三温糖、小麦粉、もち米、バター、油、麩、ごま塩	牛乳、ぶり、黒豆、鶏肉、竹輪、卵、ささげ、みそ	大根、りんご、人参、椎茸、三つ葉、れんこん、ごぼう、さやいんげん、ねぎ、胡瓜、干しぶどう	りんごとレーズンのケーキ 牛乳 りんごとレーズンのケーキ 牛乳	ジャムサンド
12 (金)	ハヤシライス (豆腐スープ ひじき入りごま味噌サラダ ヨーグルト)	米、バゲット、マーガリン、油、バター、砂糖、ごま、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、豆腐、ベーコン、みそ	みかん、玉葱、キャベツ、人参、チンゲン菜、胡瓜、マッシュルーム、トマト缶、ミックスベジタブル、コーン、グリーンピース、ひじき	シュガートースト 牛乳 果物 シュガートースト 牛乳 果物	マーガリンサンド
13 (土)	プティポワン (コンソメスープ チリコンカン風煮物 にんじんのオレンジ煮)	 米、プティポワン、じゃが芋、バター、小町麩、三温糖	牛乳、大豆、豚肉	チンゲン菜、玉葱、人参、グリーンピース、オレンジジュース	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
15 (月)	プティブラン (白菜ときのこのスープ 魚のパン粉焼き ごぼうサラダ)	にんじんのグラッセ 米、プティブラン、パン粉、マヨネーズ、油、バター、三温糖	牛乳、さわら、チーズ、ベーコン、みそ	みかん、人参、ごぼう、白菜、しめじ、玉葱、胡瓜	わかめチーズおにぎり 牛乳 果物 わかめチーズおにぎり 牛乳 果物	ジャムサンド
16 (火)	雑穀ごはん (みそ汁 チキン照り焼き ブロッコリーのごま和え)	かぼちゃのミルク煮 ワッフル、米、バター、三温糖、油、ごま、小麦粉	鶏肉、豆腐、牛乳、みそ、ホイップクリーム	南瓜、ブロッコリー、ねぎ	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
17 (水)	牛乳パン (ミネストローネ スコッチエッグ ミックススロー)	いんげんソテー 牛乳パン、コーン、フレーク、三温糖、パン粉、水あめ、小麦粉、油、バター	牛乳、豚肉、卵、うずら卵、大豆、ベーコン	キャベツ、オレンジ、トマト缶、玉葱、さやいんげん、ミックスベジタブル、人参	フレークおやき 牛乳 果物 フレークおやき 牛乳 果物	焼き込みご飯
18 (木)	ごはん (みそ汁 鶏肉のしょうが焼き 人参とえのきの中華サラダ)	さつま芋の甘煮 米、食パン、さつま芋、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、みそ	大根、人参、えのき茸、いちごジャム、わかめ、玉葱、チンゲン菜	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	焼き込みご飯
19 (金)	肉うどん (厚揚げとじゃが芋の煮物 ブロッコリーのナムル風)	 うどん、じゃが芋、小麦粉、三温糖、油、ごま油、粉糖	牛乳、豚肉、生揚げ、豆腐、しらす、卵、きな粉	玉葱、ブロッコリー、ほうれん草、ねぎ、人参、さやいんげん	もちもちきな粉ドーナツ 牛乳 もちもちきな粉ドーナツ 牛乳	ジャムサンド
20 (土)	豚丼 (みそ汁 キャベツのおかか和え さつま芋のミルク煮)	米、マフィン、さつま芋、三温糖、バター、油	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	キャベツ、玉葱、ねぎ、わかめ	マフィン 牛乳 マフィン 牛乳	焼きおにぎり
22 (月)	プリオッシュ (春雨スープ 鶏肉のカレー焼き 青菜のツナレモン醤油和え)	かぼちゃのグラッセ プリオッシュ、米、春雨、三温糖、ごま油、油、バター	牛乳、鶏肉、ツナ缶、かつお節	ほうれん草、南瓜、チンゲン菜、玉葱、コーン、レモン汁	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	マーガリンサンド

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3, 4, 5歳児 おやつ	
23 (火)	きつねうどん 高野豆腐のうま煮 ポイルいんげん	うどん、さつまいも、三温糖、バター、油	牛乳、鶏肉、卵、高野豆腐、油揚げ、生クリーム	玉葱、さやいんげん、人参、小松菜、椎茸、グリーンピース	スイートポテト 牛乳 スイートポテト 牛乳	炊き込みご飯
24 (水)	ごはん みそ汁 鶏のレモン揚げ煮 れんこん金平	キャベツの昆布和え 米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、みそ、油揚げ、チーズ	キャベツ、れんこん、オレンジ、人参、レモン汁、干しぶどう、昆布	チーズ蒸しパン 牛乳 果物 チーズ蒸しパン 牛乳 果物	ジャムサンド
25 (木)	キャロットロール キャベツスープ 魚のマヨネーズ焼き 人参みそバターきんぴら	ブロッコリーのおかか和え キャロットロール、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、油、バター、ごま	牛乳、鮭、ウイナー、みそ、かつお節	人参、玉葱、ブロッコリー、キャベツ、ピーマン、マッシュルーム、コーン	ウイナーまん 牛乳 ウイナーまん 牛乳	マーガリンサンド
26 (金)	ごはん みそ汁 手まりしゅうまい 小松菜ナムル	にんじんの甘煮 米、焼売の皮、バター、小町麩、砂糖、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ほたて	みかん、小松菜、人参、玉葱、ねぎ、なめこ、しめじ	お麩ラクス 牛乳 果物 お麩ラクス 牛乳 果物	炊き込みご飯
27 (土)	プティポワン コンソメスープ チリコンカン風煮物 にんじんのオレンジ煮	 米、プティポワン、じゃが芋、バター、小町麩、三温糖	牛乳、大豆、豚肉	チンゲン菜、玉葱、人参、グリーンピース、オレンジジュース	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
29 (月)	わかめうどん かぼちゃのそぼろ煮 塩もみキャベツ	うどん、米、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、豚肉、しらす干し	南瓜、キャベツ、玉葱、胡瓜、さやいんげん、わかめ	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	ジャムサンド
30 (火)	きなこサンド チンゲン菜スープ 豆腐ハンバーグ 花野菜サラダ	にんじんのごま和え 食パン、スパゲティ、油、マーガリン、三温糖、マヨネーズ、小麦粉、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉、卵、きな粉	人参、玉葱、チンゲン菜、ブロッコリー、カリフラワー、ピーマン、コーン	スパゲティナポリタン 牛乳 スパゲティナポリタン 牛乳	炊き込みご飯
31 (水)	肉丼 みそ汁 ひじきの煮付け 白菜のおかか和え	 米、ロールパン、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、豆腐、ツナ缶、大豆、みそ、油揚げ、かつお節	白菜、玉葱、オレンジ、ごぼう、万能ねぎ、こんにやく、人参、さやえんどう、ひじき、かぶ	ツナマヨドック 牛乳 果物 スープ ツナマヨドック 牛乳 果物	マーガリンサンド

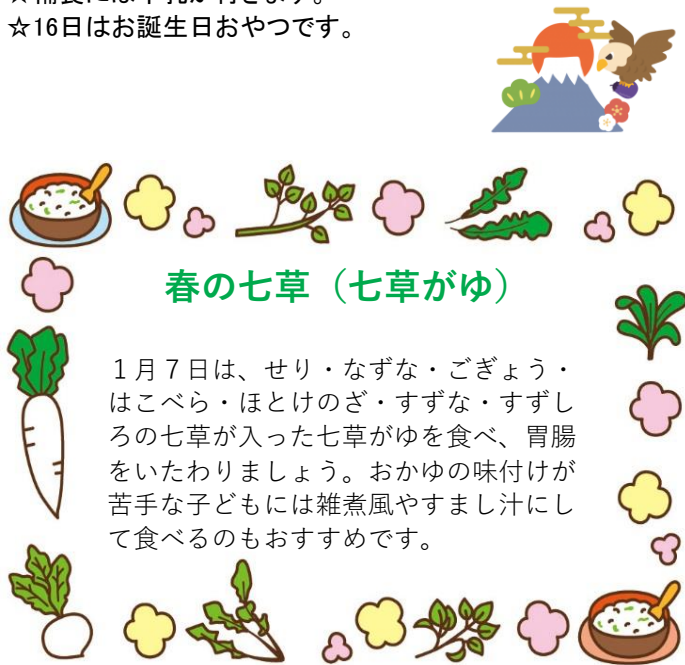
献立の平均栄養価

3歳以上児
3歳未満児

エネルギー 532Kcal 蛋白質 21.6g
エネルギー 474Kcal 蛋白質 20.1g

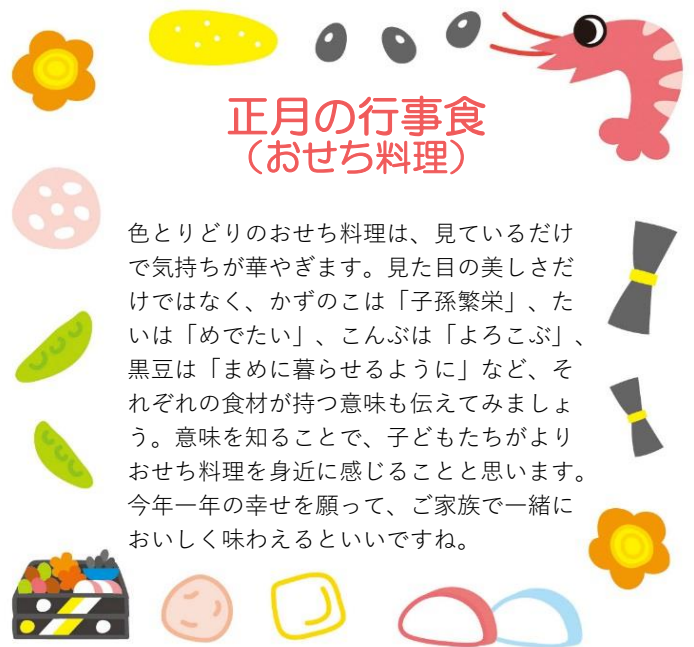
脂質 19.0g 鉄分 2mg
脂質 18.5g 鉄分 2mg

- ☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。
- ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
- ☆補食には牛乳が付きます。
- ☆16日はお誕生日おやつです。



春の七草 (七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



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と思います。今年一年の幸せを願って、ご家族と一緒においしく味わえるといいですね。