

| 日 | 曜日 | 午前 | 昼食 | 午後 | 3色分類 | | | エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) | 食塩相当量(g) |
|----|----|-------------|---|-----------------------|--|---|--|--|----------|
| | | | | | あか | 黄 | みどり | | |
| | | | | | (体をつくる・ 血や肉になる) | (カや体温の もとになる) | (体の調子を整える) | | |
| 4 | 火 | ビスケット 牛乳 | 和風スパゲッティ 豆乳スープ スペイン風オムレツ バナナ | くるみのクッキー 牛乳 | ベーコン、とうにゅう、 ぎゅうにゅう、ぶたひ きにく、たまご | マカロニ・スパゲッ ティ、バター、さとう、こ むぎこ、くるみ、ビス ケット | やきのり、ほうれんそ う、しめじ、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 ピーマン、バナナ | 800(764) 29.5(27.2) 34.3(32.9) 2.7(2.1) | |
| 5 | 水 | ビスケット 牛乳 | しめじごはん けの汁 ブロッコリーの塩炒め 果汁(りんご) | ミルク寒天 牛乳 | あぶらあげ、とりもも、 だいず、こうやどう ふ、みそ、ぎゅうにゅう | ごはん、さらだあぶら、 さとう、ビスケット | しめじ、にんじん、だいこん、こ まつな、ごぼう、干しいたけ、 長ねぎ、ブロッコリー、コーン、 りんごジュース、パインアップ ルかん、みかんかん、かんて ん | 550(520) 21.6(20.1) 14.6(16.5) 1.4(1.1) | |
| 6 | 木 | ビスケット 牛乳 | バターロールパン バナナ レタスのスープ チキンのママレード煮 キャベツとコーンのサラダ | かぼちゃのマフィン 牛乳 | たまご、とりもも、ぎゅ うにゅう | ロールパン、ごまあぶら、ご ま、ママレードジャム、さらだ あぶら、さとう、こむぎこ、バ ター、ビスケット | レタス、わかめ、キャベ ツ、コーン、きゅうり、た まねぎ、にんじん、バ ナナ、かぼちゃ | 672(667) 24.2(23.2) 25.3(25.5) 1.6(1.4) | |
| 7 | 金 | ビスケット 牛乳 | ご飯 みかん 七草のどろみスープ さけのムニエル 切り干し大根の煮物 | セサミクッキー 牛乳 | べにざけ、ちくわ、た まご、ぎゅうにゅう | ごはん、かたくりこ、さ とう、こむぎこ、バ ター、ごま、ビスケット | ななくさ、にんじん、し いたけ、きりぼしだいこ ん、みかん | 605(568) 21(19.6) 14.5(16.3) 1.1(0.8) | |
| 8 | 土 | ビスケット 牛乳 | チキンライス 玉子スープ 肉団子 | ヨーグルト せんべい 牛乳 | とりひきにく、たまご、 ミートボール、ヨーグ ルト、ぎゅうにゅう | ごはん、せんべい、ビ スケット | にんじん、たまねぎ、さ やいんげん、ブロッコ リー | 565(568) 21.6(21.3) 20.4(23.2) 1.6(1.5) | |
| 10 | 月 | 成人の日 | | | | | | | |
| 11 | 火 | ビスケット 牛乳 | けんちんうどん 豚肉と大根の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ | フルーツ 寒天ゼリー 牛乳 | とうふ、あぶらあげ、 ぶたにく、ぎゅうにゅう | うどん、ごまあぶら、さ とう、さつまいも、バ ター、ビスケット | 長ねぎ、しめじ、だいこん、にん じん、こねぎ、バナナ、パイン アップルかん、みかんかん、か んてん | 627(613) 16.1(16.2) 15.7(17.4) 2.8(2.4) | |
| 12 | 水 | ビスケット 牛乳 | 《園外保育の日》 | おたのしみ サンドイッチ 牛乳 | ぎゅうにゅう | しょくぱん、ビスケット | | 154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4) | |
| 13 | 木 | ビスケット 牛乳 | バターロールパン バナナ コンソメスープ ハンバーグ コーンと野菜のバター炒め | ヨーグルトケーキ 牛乳 | ベーコン、ぎゅうにゅう う、たまご、ぶたひき にく、ぎゅうにゅう、ヨー グルト | ロールパン、さとう、パ ンこ、バター、さらだあ ぶら、ホットケーキミッ クス、ビスケット | さやいんげん、キャベ ツ、たまねぎ、にんじ ん、コーン、ピーマン、 バナナ、レモン | 634(636) 23.9(22.9) 25.7(25.8) 2.6(2.2) | |
| 14 | 金 | ビスケット 牛乳 | ご飯 みかん 味噌汁 たららの煮つけ ほうれん草のナムル | おからの ソフトクッキー 牛乳 | みそ、とうふ、たら、お から、たまご、ぎゅう にゅう | ごはん、ごま、ごまあ ぶら、こむぎこ、さとう、 ビスケット | たまねぎ、だいこん、 ほうれん草、にんじ ん、もやし、みかん | 578(546) 27.8(25) 11.7(14.1) 1.7(1.4) | |
| 15 | 土 | ビスケット 牛乳 | しらすチャーハン 千切り野菜のスープ ひじきハンバーグ | バームクーヘン 牛乳 | たまご、ちりめんじゃ こ、ぶたひきにく、ぎゅ うにゅう | ごまあぶら、ごはん、し らたき、パンこ、バ ター、こむぎこ、こー んすたーち、さとう、ビス ケット | こねぎ、にんじん、だい こん、えのきたけ、さや えんどう、たまねぎ、ひ じき | 687(631) 29(26.1) 26.7(26.1) 2.4(2) | |
| 17 | 月 | ビスケット 牛乳 | 強化米 ミニゼリー 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ | マカロニきなこ 牛乳 | みそ、とうふ、ぶたひ きにく、ロースハム、 きなこ、ぎゅうにゅう | 強化米、ごま、さとう、 ゼリー、マカロニ・スパ ゲッティ、ビスケット | たまねぎ、だいこん、し いたけ、にんじん、コー ン、さやえんどう、ひじ き | 508(490) 18.9(18.2) 13.3(15.4) 1.6(1.3) | |
| 18 | 火 | ビスケット 牛乳 | 素麺 大根と生揚げの煮もの バナナ | お麩のラスク 牛乳 | ロースハム、たまご、 あつあげ、ぎゅうにゅう | そうめん、さとう、バ ター、ふ、ビスケット | きゅうり、にんじん、だ いこん、バナナ | 530(533) 19.2(18.6) 18.2(19.2) 1.8(1.4) | |
| 19 | 水 | ビスケット 牛乳 | ハヤシライス ほうれん草の胡麻和え ミニトマト 鉄分入りヨーグルト | ママレード ホットケーキ 牛乳 | ぎゅうにゅう、ぶたひき にく、鉄分入りヨーグ ルト、ぎゅうにゅう、た まご | ごはん、ごま、さとう、 ホットケーキミックス、 ママレードジャム、さら だあぶら、バター、ビス ケット | にんじん、たまねぎ、 ほうれん草、えのきた け、ミニトマト | 645(617) 20.2(19.3) 23.7(23.9) 2(1.7) | |
| 20 | 木 | ビスケット 牛乳 | バターロールパン クリームシチュー りんごサラダ バナナ | ツナ昆布おにぎり 牛乳 | ぎゅうにゅう、とりひき にく、まぐろ | ロールパン、バター、こ むぎこ、じゃがいも、ご まあぶら、さとう、ごは ん、ビスケット | さやいんげん、にんじ ん、たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、りんご、バ ナナ、しおこんぶ | 613(621) 17.2(17.5) 16.9(18.9) 1.8(1.6) | |
| 21 | 金 | ビスケット 牛乳 | ご飯 みかん 味噌汁 赤魚の煮つけ ひじき煮 | ベルギーワッフル 牛乳 | みそ、とうふ、あかう お、ちくわ、ぎゅうにゅう う、たまご | ごはん、さとう、バ ター、こむぎこ、こー んすたーち、ビスケット | たまねぎ、こまつな、し いたけ、にんじん、ひじ き、みかん | 596(559) 22.8(21.1) 14.4(16.1) 2(1.7) | |

| | | | | | | | | |
|----|---|-------------|--|---------------------|--|--|--|--|
| 22 | 土 | ビスケット 牛乳 | 焼きそば 野菜スープ ブロッコリーの胡麻和え | プリン 牛乳 | ぶたひきにく、ぎゅう にゅう | ちゅうかめん、しらた き、さとう、ごま、プリ ン、ビスケット | にんじん、キャベツ、 ピーマン、だいこん、え のきたけ、さやえんどう 、ブロッコリー | 460(463) 18.4(18.2) 12.2(15.3) 2.2(1.8) |
| 24 | 月 | ビスケット 牛乳 | 強化米 ミニゼリー 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 もやしのサラダ | きなこクッキー 牛乳 | みそ、とうふ、ぶたひ きにく、あぶらあげ、 きなこ、ぎゅうにゅう | 強化米、ごまあぶら、 さとう、ゼリー、パ ター、こむぎこ、ビス ケット | たまねぎ、だいこん、 長ねぎ、にんじん、 ピーマン、しょうが、に んにく、もやし、きゅうり | 647(602) 22.1(20.7) 23.6(23.6) 1.4(1.1) |
| 25 | 火 | ビスケット 牛乳 | スパゲッティミートソース 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ | ニラせんべい 牛乳 | ぶたひきにく、とうふ、 ロースハム、たまご、 ぎゅうにゅう | マカロニ・スパゲッ ティ、マヨネーズ、さと う、ごま、おこのみやき こ、ビスケット | トマト缶、にんにく、ピーマン、 たまねぎ、にんじん、しいたけ、 だいこん、トウモロコシ、きゅうり、 きりぼしだいこん、バナナ、にら | 508(517) 17.1(16.9) 15.1(16.9) 2.1(1.7) |
| 26 | 水 | ビスケット 牛乳 | さつまいもごはん まいたけ汁 れんこんのきんぴら みかん | かぼちゃの 蒸しパン 牛乳 | ぎゅうにゅう、らんおう | ごはん、さつまいも、ご ま、ごまあぶら、さらだ あぶら、さとう、こむぎ こ、ビスケット | まいたけ、ごぼう、ねぶ かねぎ、れんこん、に んじん、みかん、かぼ ちゃ | 562(532) 13.3(13.4) 16.6(18) 1.3(1.1) |
| 27 | 木 | ビスケット 牛乳 | バターロールパン かぶのスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ | お好み焼 牛乳 | とりもも、たまご、ぎゅ うにゅう | ロールパン、オリーブ ゆ、じゃがいも、こむぎ こ、ビスケット | かぶ、たまねぎ、にん じん、トマト缶、ピーマ ン、バナナ、キャベツ | 599(610) 23.2(22.5) 19.6(21) 1.6(1.4) |
| 28 | 金 | ビスケット 牛乳 | ご飯 りんご 味噌汁 かじきまぐろのソテー 油揚げの五目煮 | おからの マフィン 牛乳 | みそ、とうふ、まぐろ、 あぶらあげ、いんげん まめ、たまご、おか ら、ぎゅうにゅう | ごはん、さとう、パ ター、こむぎこ、じゃが いも、ビスケット | たまねぎ、こまつな、に んじん、干しいたけ、 りんご | 636(594) 25.1(22.9) 17.5(18.5) 1.5(1.3) |
| 29 | 土 | ビスケット 牛乳 | 二色そばろ丼 味噌汁 フレンチサラダ | ヨーグルト せんべい 牛乳 | たまご、とりひきにく、 みそ、とうふ、ヨーグ ルト、ぎゅうにゅう | さとう、ごはん、さらだ あぶら、せんべい、ビ スケット | たまねぎ、だいこん、 キャベツ、きゅうり、に んじん、ブロッコリー | 581(549) 22.4(20.7) 19.4(20.4) 1.4(1.2) |
| 31 | 月 | ビスケット 牛乳 | 強化米 ミニゼリー 味噌汁 豆腐ハンバーグ きゅうりのナムル | フルーツヨーグルト 牛乳 | みそ、とうふ、ぶたひ きにく、たまご、ぎゅ うにゅう、ヨーグルト | 強化米、パンこ、さらだ あぶら、ごま、さとう、 ごまあぶら、ゼリー、ビ スケット | たまねぎ、だいこん、し いたけ、きゅうり、わか め、もやし、コーン、パ インアップルかん、み かんかん | 618(578) 24.6(23) 21.6(22.2) 1.9(1.5) |

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのはビスケットは、どうぶつビスケットやマンナです。

★ 星印は新メニューです。楽しみにしてくださいね♪



あけましておめでとうございます。新たな一年がスタートしましたが、まだまだ寒い季節です。お正月休み明け、早寝、早起き、バランスの良い食事で、生活リズムを整え、今年も元気に過ごしましょう。

【1月の行事と行事食】

1月は、新年の健康を願って、様々な行事が行われます。行事食が一番身近に感じられる月とも言えます。



- おせち料理・正月を迎えるための華やかな料理。それぞれの具材に願いが込められています。
- 雑煮・餅に具をあしらった正月のお祝いの汁物。地域によって様々な雑煮があります。
- 七草がゆ・「春の七草」が入ったおかゆ。胃を休め、一年間の健康を祈ります。
- 鏡開き・正月の餅を下げ、無病息災などを祈って、お汁粉や雑煮にして食べます。
- 小正月・新年の豊作を願う行事や、どんど焼きが行われ、小豆がゆがよく食べられます。

《ほうれん草のお話》



ほうれん草の旬は11月～2月で、霜に触れると甘みが増します。あえて寒い環境で育てた「ちぢみほうれん草」も店先に出回るようになりました。ほうれん草はビタミン類やミネラルが豊富で、非常に栄養価の高い緑黄色野菜です。とくに、カロテンが多く、皮膚や粘膜の健康を保って免疫力を高めるほか、目の健康や体の成長にも欠かせない栄養素です。また、冬場のほうれん草は夏場のものと比べてビタミンCも豊富なため、かぜの予防のためにも、ぜひたくさん食べてください。今月の新メニューは、ほうれん草たっぷりのナムルです。園外保育の日のお楽しみサンドイッチの中身にもほうれん草が入ります。楽しみにしてくださいね！

【1月の旬の食材】 大根、かぶ、れんこん、白菜、ほうれん草、のぎわな、みかん、あんこう、きんめだい、わかさぎなどがあります。※ビタミンCが豊富な柑橘類には免疫力を高め、風邪予防の効果があります。