




予定献立表・幼児食

曜日	月	火	水	木	金	土																														
おやちい	明けましておめでとうございます 新たな一年が始まりました。																																			
昼食	子どもたちの元気な声と、キラキラ輝く笑顔がクラスに広がります。ととで、寒い季節にぴったりの食べ物の一つに、鍋物があります。鍋物は、身体が温まり、野菜類をたっぷり食べることができる優れた日本の食文化です。また、家族と一緒に食べることでよりおいしく感じることができます。バランスの良い食事を食べることで、寒い冬を元気に過ごしたいものです。																																			
主要食材	 																																			
おやつ	 新しい年を迎え、気持ちも新たに最後の学期が始まりました。今年も子どもたちの健康を考えながら、おいしく・楽しく食べられる給食を作っていきますので、よろしくお願ひいたします。また、みなさまにとってよりよい年になりますようお願いしております。																																			
エネルギー	<table border="1"> <tr> <td>1歳児</td> <td>469.0 kcal</td> <td>1歳児</td> <td>502.0 kcal</td> <td>1歳児</td> <td>522.0 kcal</td> <td>1歳児</td> <td>492.0 kcal</td> <td>1歳児</td> <td>470.0 kcal</td> </tr> <tr> <td>2歳児</td> <td>484.0 kcal</td> <td>1歳児</td> <td>551.0 kcal</td> <td>1歳児</td> <td>570.0 kcal</td> <td>1歳児</td> <td>531.0 kcal</td> <td>1歳児</td> <td>502.0 kcal</td> </tr> <tr> <td>3歳児</td> <td>22.6 g</td> <td>1歳児</td> <td>22.9 g</td> <td>1歳児</td> <td>17.4 g</td> <td>1歳児</td> <td>22.5 g</td> <td>1歳児</td> <td>18.5 g</td> </tr> </table>						1歳児	469.0 kcal	1歳児	502.0 kcal	1歳児	522.0 kcal	1歳児	492.0 kcal	1歳児	470.0 kcal	2歳児	484.0 kcal	1歳児	551.0 kcal	1歳児	570.0 kcal	1歳児	531.0 kcal	1歳児	502.0 kcal	3歳児	22.6 g	1歳児	22.9 g	1歳児	17.4 g	1歳児	22.5 g	1歳児	18.5 g
1歳児	469.0 kcal	1歳児	502.0 kcal	1歳児	522.0 kcal	1歳児	492.0 kcal	1歳児	470.0 kcal																											
2歳児	484.0 kcal	1歳児	551.0 kcal	1歳児	570.0 kcal	1歳児	531.0 kcal	1歳児	502.0 kcal																											
3歳児	22.6 g	1歳児	22.9 g	1歳児	17.4 g	1歳児	22.5 g	1歳児	18.5 g																											

曜日	月	火	水	木	金	土
おやちい	お菓子					
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼 もやし和え物 味噌汁	ミートソースパグティ ごまドレッシング フルーツ スープ	ごはん コーンコロッケ 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん 鮭のマヨネーズ焼 キャベツの胡麻和え 味噌汁	ごはん 南瓜と豚肉の炒め煮 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の甘酢あん 青菜のお浸し 味噌汁
主要食材	米・豚肉・玉ねぎ・しょうが汁・トマト もやし・豚肉・人参・味噌 梅干・玉ねぎ・しょうが汁・トマト キャベツ・ツナ缶・豆腐・人参	スバグティ・鶏肉肉・玉ねぎ・トマト缶 キャベツ・ツナ缶・豆腐・人参 梅干・玉ねぎ・しょうが汁・トマト	米・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・トマトソース・高野豆腐 人参・いんげん・味噌 ごま・味噌	米・鮭・マヨネーズ・玉ねぎ・トマト アボカド・キャベツ・胡麻・人参 いんげん・白菜・もやし・味噌	米・南瓜・豚肉・人参・玉ねぎ いんげん・白菜・もやし・味噌	米・ほっけ・小麦粉・玉ねぎ・人参 ピーマン・ケチャップ・醤油・片栗粉 ほうれん草・味噌
おやつ	キャロットケーキ 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	バナナきな粉ヨーグルト 牛乳	マカロニナポリタン 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ヨーグルトゼリー 牛乳
主要食材	ホットケーキミックス・バター 牛乳・人参	米・しらす	ヨーグルト・バナナ・きな粉	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ ケチャップ・片栗粉	ホットケーキミックス・牛乳 バター	ヨーグルト・ブルーベリー・ジャム アガー
エネルギー	1歳児 - 469.0 kcal 2歳児 - 484.0 kcal 3歳児 - 22.6 g	1歳児 - 502.0 kcal 2歳児 - 551.0 kcal 3歳児 - 22.9 g	1歳児 - 522.0 kcal 2歳児 - 570.0 kcal 3歳児 - 17.4 g	1歳児 - 492.0 kcal 2歳児 - 531.0 kcal 3歳児 - 22.5 g	1歳児 - 470.0 kcal 2歳児 - 502.0 kcal 3歳児 - 18.5 g	1歳児 - 470.0 kcal 2歳児 - 502.0 kcal 3歳児 - 18.5 g

曜日	4	5	6	7	8	9
おやちい	お菓子					
昼食	ごはん 鶏と大根のさっぱり煮 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン 白菜の煮浸し スープ	ゆかりごはん 白身魚の照焼 南瓜とひじき煮 味噌汁	炒め納豆ごはん カレーきんぴら フルーツ 味噌汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 大根の野菜あん スープ	ごはん 鶏のマヨネーズ焼 大根の野菜あん 味噌汁
主要食材	米・大根・鶏肉・人参・餅・いんげん さつま芋・胡麻・玉ねぎ・マヨネーズ 味噌	米・豆腐・鶏肉肉・玉ねぎ・味噌 マヨネーズ・白菜・もやし・人参	米・ゆかり・ほっけ・フロッコリー トマト・南瓜・人参・ひじき・味噌	米・鶏肉・人参・長ねぎ・納豆 じゃが芋・いんげん・カレー粉 フルーツ・味噌	米・鮭・玉ねぎ・人参・ピーマン 味噌・フロッコリー・カリフラワー じゃが芋・マヨネーズ・ケチャップ	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・マヨネーズ パセリ粉・コーン・いんげん・大根 ほうれん草・人参・片栗粉・味噌
おやつ	わかめおにぎり 牛乳	ケチャップうどん 牛乳	きな粉フレンチトースト 牛乳	バナナスクエア 牛乳	ホワイトボンチ 牛乳	フルーツ牛乳カルピス
主要食材	米・わかめ	うどん・ツナ缶・人参・玉ねぎ ピーマン・ケチャップ	食パン・牛乳・バター・きな粉	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	ホットケーキミックス・牛乳	フルーツ・牛乳・カルピス
エネルギー	1歳児 - 525.0 kcal 2歳児 - 532.0 kcal 3歳児 - 19.4 g	1歳児 - 498.0 kcal 2歳児 - 531.0 kcal 3歳児 - 24.7 g	1歳児 - 509.0 kcal 2歳児 - 512.0 kcal 3歳児 - 19.8 g	1歳児 - 499.0 kcal 2歳児 - 542.0 kcal 3歳児 - 18.9 g	1歳児 - 530.0 kcal 2歳児 - 559.0 kcal 3歳児 - 17.1 g	1歳児 - 495.0 kcal 2歳児 - 527.0 kcal 3歳児 - 20.1 g

曜日	18	19	20	21	22	23
おやちい	お菓子					
昼食	ポークカレー キャベツとコーンのサラダ フルーツ スープ	ごはん 鶏肉の唐揚げ かぶのナムル 味噌汁	豚きんぴら ひじきサラダ フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚の和風ステーキ 切干の煮物 味噌汁	ごはん ポークビーンズ 白菜サラダ 味噌汁	鮭子チャーハン 南瓜の煮物 フルーツ 味噌汁
主要食材	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレー粉・キャベツ・胡麻・コーン マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 トマト・フロッコリー・マヨネーズ かぶ・胡麻・人参・ごま油・醤油・味噌	米・豚肉・ごぼう・人参・ひじき キャベツ・胡麻・コーン・マヨネーズ 酢・フルーツ・味噌	米・ほっけ・小麦粉・フロッコリー じゃが芋・切干大根・人参・いんげん 味噌	米・豚肉肉・大豆水・人参・玉ねぎ じゃが芋・トマト缶・ケチャップ 白菜・胡麻・コーン・醤油・味噌	米・古かけ・小麦粉・人参・長ねぎ コーン・ジャガイモ・味噌・フルーツ 味噌
おやつ	スイートパンプキン 牛乳	りんご蒸しパン 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	ツツおにぎり 牛乳	豆腐プリン 牛乳	
主要食材	南瓜・牛乳・バター	ホットケーキミックス・牛乳 りんご	ホットケーキミックス・牛乳	食パン・牛乳・オレングラス バター	マカロニ・きな粉	豆腐・ゼラチン・カラエッセンス
エネルギー	1歳児 - 491.0 kcal 2歳児 - 549.0 kcal 3歳児 - 15.8 g	1歳児 - 492.0 kcal 2歳児 - 506.0 kcal 3歳児 - 21.9 g	1歳児 - 492.0 kcal 2歳児 - 538.0 kcal 3歳児 - 20.6 g	1歳児 - 487.0 kcal 2歳児 - 516.0 kcal 3歳児 - 20.8 g	1歳児 - 524.0 kcal 2歳児 - 573.0 kcal 3歳児 - 21.5 g	1歳児 - 488.0 kcal 2歳児 - 533.0 kcal 3歳児 - 19.4 g

曜日	11	12	13	14	15	16
おやちい	お菓子					
昼食	豆腐ドライカレー 和風サラダ フルーツ スープ	人參コーンごはん 白身魚の味噌焼き 切干の煮物 すまし汁	ごはん 鶏肉のハチマキソース かぼちゃサラダ スープ	焼きうどん あけぼのポテト フルーツ 豆腐スープ	ごはん 鶏肉の茸あんかけ 大根サラダ 味噌汁	
主要食材	米・豚肉肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・カレー粉・キャベツ・ツナ缶 胡麻・酢・フルーツ	米・人参・コーン・ほっけ・味噌 じゃが芋・鶏肉・切干大根・人参 いんげん	米・鶏肉・ケチャップ・ソース フロッコリー・トマト・南瓜・胡麻 玉ねぎ・マヨネーズ・味噌	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ 鶏肉の・じゃが芋・分枝・マヨネーズ フルーツ・豆腐・ほうれん草	米・鶏肉・小麦粉・しめじ・えのき 玉ねぎ・ひねぎ・片栗粉・じゃが芋 大根・胡麻・ツナ缶・マヨネーズ・味噌	
おやつ	養生橋 ヨーグルト添え 牛乳	ジャムサンド 牛乳	バナナスクエア 牛乳	◆お楽しみおやつ 牛乳	カルピスゼリー 牛乳	
主要食材	りんご・レモン汁・ヨーグルト	食パン・いちごジャム	ホットケーキミックス・バナナ 牛乳		カルピス・牛乳・アガー・フルーツ	
エネルギー	1歳児 - 492.0 kcal 2歳児 - 553.0 kcal 3歳児 - 22.2 g	1歳児 - 487.0 kcal 2歳児 - 514.0 kcal 3歳児 - 18.3 g	1歳児 - 484.0 kcal 2歳児 - 519.0 kcal 3歳児 - 21.7 g	1歳児 - 492.0 kcal 2歳児 - 501.0 kcal 3歳児 - 19.4 g	1歳児 - 506.0 kcal 2歳児 - 527.0 kcal 3歳児 - 21.7 g	

冬野菜を食べよう

大根 消化を促進する酵素が含まれているので、胃腸が弱ったときに食べると効果的です。葉にもビタミンやミネラルが含まれているので、捨てずに食べましょう。抗菌作用がある成分が含まれていて、においにも殺菌、抗菌作用があります。体を温めて血行をよくする効果もあるので、かぜの予防などに役立つと言われています。

ねぎ 小松菜はカルシウム、ほうれん草は鉄が多いのが特徴です。共通でβカロテン、ビタミンCが豊富でかぜの予防などに効果があるとされています。

青菜

●ホットケーキミックスとマヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●カレー粉とシチュールーは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
※油、天候等の都合により食材料に変更がある場合がございます。ご了承下さい。

●七草がゆ
お正月の七日の朝に、無病を祝って七種の野菜をおかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草にかゆを煮込んで神に供えたと共に家族で食べ、万病・邪氣を払うために行われた行事でした。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、とても良い食事です。薬物にはビタミンやミネラルが豊富です。
1月7日はぜひ七草がゆを作ってみてはいかがでしょうか。

●牛乳おやつは、お菓子類を提供しています。