



予定献立表・幼児食

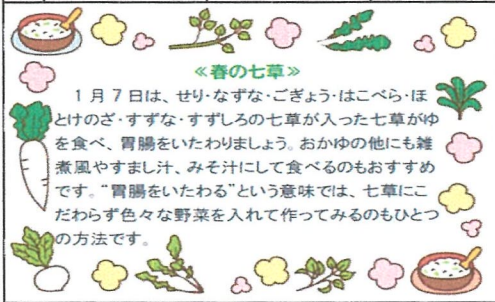


曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
おやつ						4		20	21	22	23	24	25
おやつ	新年、あけましておめでとうございます。まだまだ寒い季節ですが、よく食べ、よく動き、夜はしっかりと休み、長期休み中に乱れがちな生活リズムをしっかりと整えていきましょう。新しく迎えた年も、心身ともに健やかに、すくすくと成長してほしいと思っています。本年も、安全で美味しく、子ども達が笑顔になれる給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願致します。						お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
朝食	<p>おせち料理のいわれ</p> <p>おせちは、漢字で書くと「御節」と書き、暦上の節句のことを指します。日本の暦には5つの節句があり、この日に神様にお供えた料理がおせち料理の始まりです。現在では、もっとも重要な節句である「お正月」の料理だけをおせち料理と呼んでいます。</p>  <p>お雑煮について</p> <p>お雑煮を食べる風習が始まったのは、室町時代と言われています。お雑煮は地方ごとに味付けや入っている具材が異なり、関西は味噌ベースでその他の地域はすまし汁ベースが多いようです。また、入っている餅の形も丸いお餅や四角いお餅、焼いたお餅など地域によって様々です。</p>						ごはん 鶏と大根のさっぱり煮 温野菜サラダ 味噌汁	ポークカレー ＊パティとコーンのサラダ フルーツ スープ	ごはん 鶏のから揚げ 大根のナムル 味噌汁	豚さんびら丼 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	野菜みそうどん 人参しりしり マヨ醤油和え フルーツ	鮭チャーハン 南瓜の煮物 キャベツの胡麻和え 味噌汁
主要食材	<p>おせちは、漢字で書くと「御節」と書き、暦上の節句のことを指します。日本の暦には5つの節句があり、この日に神様にお供えた料理がおせち料理の始まりです。現在では、もっとも重要な節句である「お正月」の料理だけをおせち料理と呼んでいます。</p>						＊：鶏肉・大根・人参・餅・いんげん アボカド・コーン・マヨネーズ・味噌	＊：豚肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 ＊：鶏肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 ＊：豚肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 ＊：豚肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉	＊：鶏肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 ＊：鶏肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 ＊：鶏肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉	＊：豚肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 ＊：豚肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 ＊：豚肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉	＊：豚肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 ＊：豚肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 ＊：豚肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉	＊：鶏肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 ＊：鶏肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 ＊：鶏肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉	
おやつ	<p>お雑煮について</p> <p>お雑煮を食べる風習が始まったのは、室町時代と言われています。お雑煮は地方ごとに味付けや入っている具材が異なり、関西は味噌ベースでその他の地域はすまし汁ベースが多いようです。また、入っている餅の形も丸いお餅や四角いお餅、焼いたお餅など地域によって様々です。</p>						アップルポンチ 牛乳	みそ蒸しパン 牛乳	じゃがもち 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	きんぴらおにぎり 牛乳	アップルポンチ 牛乳	
主要食材	<p>お雑煮を食べる風習が始まったのは、室町時代と言われています。お雑煮は地方ごとに味付けや入っている具材が異なり、関西は味噌ベースでその他の地域はすまし汁ベースが多いようです。また、入っている餅の形も丸いお餅や四角いお餅、焼いたお餅など地域によって様々です。</p>						バナナ・りんごジュース	＊：りんご・小麦粉 ＊：りんご・小麦粉 ＊：りんご・小麦粉	＊：じゃがもち・小麦粉 ＊：じゃがもち・小麦粉 ＊：じゃがもち・小麦粉	＊：ツナ缶・人参 ＊：ツナ缶・人参 ＊：ツナ缶・人参	＊：ごぼう・人参 ＊：ごぼう・人参 ＊：ごぼう・人参	＊：りんご・小麦粉 ＊：りんご・小麦粉 ＊：りんご・小麦粉	
栄養成分	<p>お雑煮を食べる風習が始まったのは、室町時代と言われています。お雑煮は地方ごとに味付けや入っている具材が異なり、関西は味噌ベースでその他の地域はすまし汁ベースが多いようです。また、入っている餅の形も丸いお餅や四角いお餅、焼いたお餅など地域によって様々です。</p>						I kcal - 488.0 kcal 蛋白質 18.1 g I kcal - 500.0 kcal 蛋白質 22.4 g	I kcal - 504.0 kcal 蛋白質 14.2 g I kcal - 562.0 kcal 蛋白質 16.4 g	I kcal - 515.0 kcal 蛋白質 19.4 g I kcal - 529.0 kcal 蛋白質 21.3 g	I kcal - 497.0 kcal 蛋白質 19.6 g I kcal - 543.0 kcal 蛋白質 22.6 g	I kcal - 508.0 kcal 蛋白質 19.1 g I kcal - 545.0 kcal 蛋白質 21.0 g	I kcal - 486.0 kcal 蛋白質 18.0 g I kcal - 534.0 kcal 蛋白質 21.2 g	
おやつ	6	7	8	9	10	11	27	28	29	30	31		
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
朝食	ジュース(沖縄風ご飯) カレーさんびら フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚の味噌焼き 切干の煮物 すまし汁	豆腐ドライカレー 和風サラダ フルーツ スープ	ごはん 鶏肉のﾊﾞｰｷｰﾄﾞｰｽ かぼちゃサラダ スープ	焼きうどん あげほのポテト 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	ごはん 白身魚クリームコーン煮 南瓜の煮物 味噌汁	ごはん コーンコロッケ 高野豆腐の煮物 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	ごはん 鶏のマヨネーズ焼 コールスローサラダ 味噌汁		
主要食材	＊：豚肉・小麦粉・人参・じゃが芋 いんげん・カレー粉・フルーツ 味噌	＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン ＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン ＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン	＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン ＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン ＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン	＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン ＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン ＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン	＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン ＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン ＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン	＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン ＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン ＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン	＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン ＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン ＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン	＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン ＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン ＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン	＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン ＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン ＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン	＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン ＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン ＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン	＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン ＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン ＊：鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン		
おやつ	きなこ蒸しパン 牛乳	七草おにぎり 牛乳	煮りたごぼう汁がけ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	グレーゼリー 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	アップルスコーン 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	わかめおにぎり 牛乳		
主要食材	＊：小麦粉・大根 ＊：小麦粉・大根 ＊：小麦粉・大根	＊：小麦粉・大根 ＊：小麦粉・大根 ＊：小麦粉・大根	＊：小麦粉・大根 ＊：小麦粉・大根 ＊：小麦粉・大根	＊：小麦粉・大根 ＊：小麦粉・大根 ＊：小麦粉・大根	＊：小麦粉・大根 ＊：小麦粉・大根 ＊：小麦粉・大根	＊：小麦粉・大根 ＊：小麦粉・大根 ＊：小麦粉・大根	＊：小麦粉・大根 ＊：小麦粉・大根 ＊：小麦粉・大根	＊：小麦粉・大根 ＊：小麦粉・大根 ＊：小麦粉・大根	＊：小麦粉・大根 ＊：小麦粉・大根 ＊：小麦粉・大根	＊：小麦粉・大根 ＊：小麦粉・大根 ＊：小麦粉・大根	＊：小麦粉・大根 ＊：小麦粉・大根 ＊：小麦粉・大根		
栄養成分	I kcal - 490.0 kcal 蛋白質 15.6 g I kcal - 503.0 kcal 蛋白質 17.0 g	I kcal - 473.0 kcal 蛋白質 16.1 g I kcal - 506.0 kcal 蛋白質 17.5 g	I kcal - 492.0 kcal 蛋白質 18.1 g I kcal - 553.0 kcal 蛋白質 22.2 g	I kcal - 475.0 kcal 蛋白質 20.8 g I kcal - 503.0 kcal 蛋白質 23.4 g	I kcal - 504.0 kcal 蛋白質 19.6 g I kcal - 549.0 kcal 蛋白質 21.6 g	I kcal - 484.0 kcal 蛋白質 18.0 g I kcal - 505.0 kcal 蛋白質 20.8 g	I kcal - 535.0 kcal 蛋白質 23.8 g I kcal - 571.0 kcal 蛋白質 25.4 g	I kcal - 495.0 kcal 蛋白質 14.9 g I kcal - 543.0 kcal 蛋白質 16.2 g	I kcal - 498.0 kcal 蛋白質 22.5 g I kcal - 531.0 kcal 蛋白質 24.7 g	I kcal - 516.0 kcal 蛋白質 18.0 g I kcal - 525.0 kcal 蛋白質 19.0 g	I kcal - 525.0 kcal 蛋白質 17.4 g I kcal - 567.0 kcal 蛋白質 21.5 g		
おやつ	13	14	15	16	17	18							
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子							
朝食	ミートソースパグティ ごまドレッシングサラダ フルーツ スープ	ごはん 豚肉の生姜焼 もやしとのれえ物 味噌汁	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼 キャベツの胡麻和え 味噌汁	ごはん 南瓜と豚の炒め煮 青菜のマヨ醤油 味噌汁	ごはん 白身魚の甘酢あん 青菜のマヨ醤油 味噌汁								
主要食材	＊：豚肉・小麦粉・人参・じゃが芋 ＊：豚肉・小麦粉・人参・じゃが芋 ＊：豚肉・小麦粉・人参・じゃが芋	＊：鶏肉・しょうが汁・玉ねぎ ＊：鶏肉・しょうが汁・玉ねぎ ＊：鶏肉・しょうが汁・玉ねぎ	＊：鶏肉・しょうが汁・玉ねぎ ＊：鶏肉・しょうが汁・玉ねぎ ＊：鶏肉・しょうが汁・玉ねぎ	＊：鶏肉・しょうが汁・玉ねぎ ＊：鶏肉・しょうが汁・玉ねぎ ＊：鶏肉・しょうが汁・玉ねぎ	＊：鶏肉・しょうが汁・玉ねぎ ＊：鶏肉・しょうが汁・玉ねぎ ＊：鶏肉・しょうが汁・玉ねぎ								
おやつ	しらすおにぎり 牛乳	＊：お楽しみおやつ 牛乳	＊：お楽しみおやつ 牛乳	＊：お楽しみおやつ 牛乳	＊：お楽しみおやつ 牛乳								
主要食材	＊：しらす・人参 ＊：しらす・人参 ＊：しらす・人参	＊：しらす・人参 ＊：しらす・人参 ＊：しらす・人参	＊：しらす・人参 ＊：しらす・人参 ＊：しらす・人参	＊：しらす・人参 ＊：しらす・人参 ＊：しらす・人参	＊：しらす・人参 ＊：しらす・人参 ＊：しらす・人参								
栄養成分	I kcal - 502.0 kcal 蛋白質 20.0 g I kcal - 552.0 kcal 蛋白質 22.9 g	I kcal - 460.0 kcal 蛋白質 20.7 g I kcal - 505.0 kcal 蛋白質 22.9 g	I kcal - 504.0 kcal 蛋白質 18.3 g I kcal - 547.0 kcal 蛋白質 19.6 g	I kcal - 491.0 kcal 蛋白質 17.1 g I kcal - 520.0 kcal 蛋白質 18.0 g	I kcal - 483.0 kcal 蛋白質 14.9 g I kcal - 511.0 kcal 蛋白質 16.2 g								

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

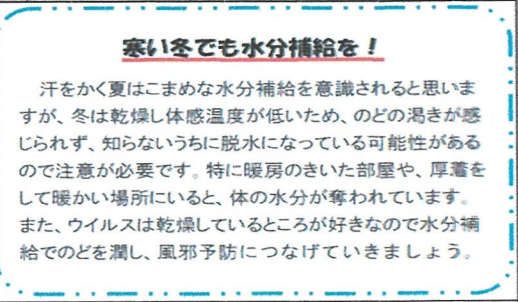
「春の七草」

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。おかつの他にも雑煮風やすまし汁、みそ汁にして食べるのもおすすめです。“胃腸をいたわる”という意味では、七草にこだわらず色々な野菜を入れて作ってみるのもひとつの方法です。



寒い冬でも水分補給を！

汗をかき夏はこまめな水分補給を意識されると思いますが、冬は乾燥し体感温度が低いので、のどの渇きが感じられず、知らないうちに脱水になっている可能性があるため注意が必要です。特に暖房のきいた部屋や、厚着をして暖かい場所にいると、体の水分が奪われています。また、ウイルスは乾燥しているところが好きなので水分補給でのどを潤し、風邪予防につなげていきましょう。



●マヨネーズは弱酸性のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレールフとシチュールは弱・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は発布だしと味噌、スープ・すまし汁は発布だしと醤油を使用しています。
●りんごは、鮮乳完了期までは加熱したものを提供しています。
※地、天候等の都合により食材に変更が注る場合がございます。ご了承下さい。