

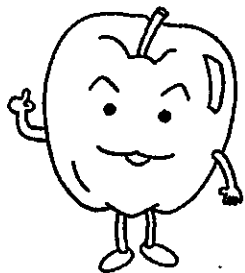
日	曜	乳幼児昼食		主材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg	
		献立名	1,2歳児午前 おやつ	1~5歳児午後 おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの		体の調子を 整えるもの
4	木	ハッシュドチキン スープ 切干大根サラダ みかん缶	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 グレーゼリー サラダせんべい	米 マカロニ ゼリーの素 バター 白ごま ヲラダせんべい 小麦粉 エッグケア	鶏肉 ツナ 牛乳	パセリ 生姜 グリンピース 人参 玉葱 トマト ほうれん草 いんげん ニンニク マッシュルーム 豆大根 みかん	497 18.2 202
5	金	ごはん すまし汁 さわらの西京焼き ひじき炒め煮 フルーツポンチ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 マカロニきなこと	米 花麩 マカロニ	さわら きなこと 油揚げ 牛乳	オクラ いんげん ひじき つきこんにやく 人参 フルーツカクテル缶	496 26 225
6	土	ごはん すまし汁 豚ひき肉とキャベツのみそ炒め 青菜の納豆和え 白桃缶	牛乳 ハッピーターン	牛乳 ジャムトースト	米 食パン 板麩 いちごジャム 片栗粉	豚ひき肉 牛乳 厚揚げ 納豆	長葱 キャベツ 白桃缶 人参 しめじ 玉葱 小松菜	560 23 332
9	火	スパゲティトマトソース スープ マセドアンサラダ パナナ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 七草がゆ	スパゲティ ジャガ芋 バター 米	豚ひき肉 牛乳 粉チーズ 大豆 しらす	ニンニク ビーマン もやし 人参 かつ 玉葱 トマト 胡瓜 パナナ ほうれん草 しめじ コーン 大根 小松菜	485 20.4 239
10	水	ごはん みそ汁 ホタテとたけのこの卵とし 里芋のごま煮 みかん	牛乳 サラダせんべい	牛乳 チーズ蒸しパン	米 ホットケーキミックス 里芋 白ごま	ほたて 牛乳 チーズ 卵	キャベツ 人参 みかん えのき たけのこ 玉葱 小松菜 絹さや	472 19.5 262
11	木	ごはん のっぺい汁 ひじき入り松風焼き わかめサラダ パイナップル	牛乳 マリービスケット	★餅つき★ さつまいも子のおしるこ 牛乳 しょうゆせんべい	米 白ごま さつまいも 片栗粉 しょうゆせんべい パン粉 あずき	油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 卵 豆腐 しらす	大根 ほうれん草 ひじき バイナップル 人参 長葱 胡瓜 わかめ ごぼう 玉葱 レタス	542 19.8 239
12	金	ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ かにかまと大根のサラダ パナナ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 人形焼 あおぞらせんべい	米 エッグケア 片栗粉 人形焼 小麦粉 あおぞらせんべい	鶏肉 牛乳 卵 かにかま	長葱 生姜 パナナ 白菜 大根 にんにく 胡瓜	582 24.1 191
13	土	カレーライス スープ もやしと胡瓜のドレ和え 黄桃缶	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 いちごゼリー ハッピーターン	ジャガ芋 ハッピーターン 米 ゼリーの素	豚こま肉 ちくわ 牛乳	玉葱 生姜 胡瓜 人参 かぶ 黄桃缶 にんにく もやし	472 16.4 187
15	月	ごはん みそ汁 かれのい磯焼き 炒り高野 オレンジ	牛乳 えびせんべい	牛乳 焼きそば	米 中華めん	カレイ 高野豆腐 豚こま肉 牛乳	もやし ひじき オレンジ 玉葱 人参 キャベツ 青のり いんげん ビーマン	487 25.4 238
16	火	ごはん 中華スープ 中華風豆腐のあんかけ 三色野菜のナムル りんご	牛乳 ウエハース	牛乳 オートミールココアクッキー	米 オートミール 片栗粉 小麦粉 バター ココアパウダー	豆腐 豚ひき肉 牛乳	玉葱 にんにく 白菜 もやし コーン 生姜 なら りんご 大根 人参 ほうれん草	499 20.6 197
17	水	胚芽パン スープ オープンオムレツ 花野菜のソテー パナナ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 菜めしおにぎり	胚芽パン 米	卵 牛乳 魚肉ソーセージ	キャベツ フロccoli パナナ 玉葱 カリフラワー 菜めしの素 ビーマン 人参	504 18.9 224



## ♪ 食べ物探検隊 ♪



### ～ りんご について～



♪栄養素♪  
りんごには、カリウム・ペクチン・りんご酸・ビタミンなどが多く含まれています。

整腸・美容・便秘・高血圧などに効果的です。

☆まめ知識☆  
りんごは、色のよくついたものほど、甘みが強く味も濃い。  
しかし、袋をかけて栽培したりんごは、明るい色はついていますが、甘みが劣ることが多いです。着色は鈍くても、袋をかけない無袋りんごが甘い。無袋りんごは『サン〇〇』という愛称がついて販売されることが多いです。

☆材料の都合により献立を変更することがあります

日曜	乳幼児昼食		1,2歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
18 木	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 根菜の薄葛煮 パイナップル	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 あげばん	米 片栗粉 春雨 食パン さつまい	豆腐 豚こま肉 牛乳	長葱 万能葱 玉葱 大根 人参 パイナップル	535 21.8 196	
19 金	<b>♪長崎の料理♪</b> ちゃんぽん 蒸ししゅうまい 中華和え カステラ	牛乳 えびせんべい	牛乳 シーチキンおにぎり	中華めん 米 片栗粉 カステラ	むきえび しゅうまい 豚こま肉 牛乳 なると ツナ	きくらげ キャベツ えのき 人参 もやし コーン チンゲン菜	478 19.1 274	
20 土	ごはん みそ汁 野菜たっぷりつくね焼き キャベツのお浸し 黄桃缶	牛乳 キンピアスパラガス	牛乳 バナナ サラダせんべい	米 片栗粉 サラダせんべい	豚ひき肉 豆腐 牛乳	もやし 人参 長葱 胡瓜 チンゲン菜 コーン 生姜 黄桃缶 玉葱 ビーマン キャベツ バナナ	473 17.4 191	
22 月	ごはん すまし汁 厚揚げのカレー炒め さつまいのごま煮 オレンジ	牛乳 ウエハース	牛乳 小魚おやき	米 白ごま 片栗粉 小麦粉 さつまい	豚ひき肉 卵 かつおぶし 厚揚げ しらす 牛乳 桜えび	長葱 人参 玉葱 わかめ キャベツ たけのこ しめじ オレンジ 青のり	513 20.2 339	
23 火	ごはん 中華スープ 豚肉のにら玉炒め ビーフン和え物 パイナップル	牛乳 サラダせんべい	牛乳 豆乳クッキー	米 ホットケーキミックス ビーマン ビーフン 小麦粉	豚こま肉 牛乳 豆乳 卵	えのき 人参 胡瓜 チンゲン菜 玉葱 パイナップル にら コーン	508 20.1 206	
24 水	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 ポテトサラダ バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	麦茶 りんごヨーグルト えびせんべい	米 じゃが芋 そうめん エッグケア 片栗粉 えびせんべい	さば ヨーグルト	万能葱 人参 りんご 生姜 コーン 胡瓜 バナナ	479 20.9 119	
25 木	ごはん みそ汁 鶏肉のおろし煮 中華風納豆サラダ みかん缶	牛乳 ハッピーターン	牛乳 あんこバターサンド	米 食パン 里芋 バター 片栗粉 小豆	鶏肉 納豆 牛乳	白菜 大根 人参 生姜 万能葱 もやし にんにく 小松菜 みかん缶	545 27 254	
26 金	<b>★お誕生日会メニュー★</b> 鮭の紅白混ぜごはん すまし汁 筑前煮 大根サラダ りんご	牛乳 キンピアスパラガス	牛乳 幼児：クレープ 乳児：フルーツケーキ	米 エッグケア チョコスプレー ビーマン ホットケーキミックス 里芋 バター 花魁	鮭フレーク 牛乳 鶏肉 卵 かにかま 生クリーム	万能葱 こぼろ 大根 りんご 枝豆 かんかん かんかん 胡瓜 パナップ 人参 納豆 みかん缶 みつば	555 23.2 237	
27 土	ピラフ ポークシチュー ブロッコリーサラダ パイン缶	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 マカロニきなこと	米 小麦粉 バター マカロニ じゃが芋	豚こま肉 きなこと 牛乳	コーン 人参 いんげん ハブリカ ビーマン マッシュルーム フロッキー パイン缶 玉葱 トマト 胡瓜	493 23.3 219	
29 月	ごはん みそ汁 豆腐の野菜あんかけ さつまいサラダ バナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 磯辺いもち	米 エッグケア 片栗粉 じゃが芋 さつまい バター	油揚げ 牛乳 豆腐 豚こま肉	キャベツ 玉葱 胡瓜 白菜 生姜 バナナ 人参 しめじ 青のり	529 18.8 211	
30 火	豆乳パン スープ ブロッコリーとポテトのグラタン 和風サラダ オレンジ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 五目ごはん	豆乳パン 小麦粉 バター パン粉 じゃが芋 米	ウインナー 牛乳 粉チーズ 油揚げ	玉葱 フロッキー こぼろ キャベツ しめじ つきこんやく わかめ かぶ 人参 胡瓜	518 17.2 236	
31 水	あぶたま丼 みそ汁 かぼちゃの人参のごま煮 白桃缶	牛乳 えびせんべい	牛乳 ふかし芋 しょうゆせんべい	米 白ごま 押麦 さつまい じゃが芋 しょうゆせんべい	油揚げ 卵 牛乳	玉葱 わかめ 人参 えのき かぼちゃ みつば 白桃缶	518 18.3 249	

～今日はなんの日？～

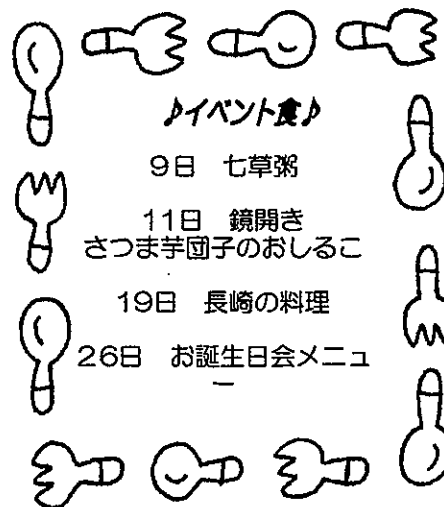
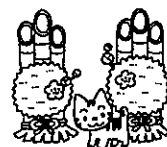


☆お正月☆  
～おせちのまめちしき～

～祝箸について～

祝箸とは、おせち料理を頂くときに使う両端が細く、真ん中が太くなった形の柳で作られた箸です。

柳はしなやかで折れにくいので、祝い事に折れることを嫌って縁起を担いで使われます。両端が細いのは、片方を神様が使い、神と人がともに祝うという意味があるからです。



☆材料の都合により献立を変更することがあります