

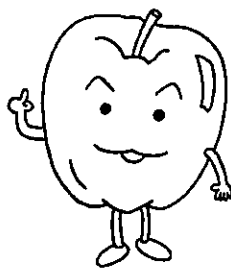
日曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの			
4月	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ さつまいもと人参煮 青りんごゼリー	牛乳 マリービスケット	牛乳 ココアレーズン蒸しパン	牛乳 ココアレーズン蒸しパン	米 ホットケーキミックス さつまいも ゼリーの素 レーズン ココアパウダー	油揚げ 卵 牛乳 豆乳 豆腐ハンバーグ	わかめ 人参 大根	528 17.7 234		
5火	ごはん 中華スープ かに玉 ナムル 黄桃缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 みかん マンナビスケット	牛乳 みかん マンナビスケット	米 片栗粉 マンナビスケット	かにかま 卵 牛乳	コーン 人参 みかん 長葱 小松菜 たけのこ 黄桃缶	483 16.2 245		
6水	ごはん みそ汁 ごまごまから揚げ ツナと大根のサラダ バナナ	麦茶 ひとくちチーズ クラッカー	牛乳 マカロニきなこ クラッカー	牛乳 マカロニきなこ クラッカー	米 エッグケア 片栗粉 小麦粉 ごま マカロニ	鶏肉 牛乳 卵 ツナ きなこ	栗だれいこん 生姜 バナナ 白菜 大根 みかん にんにく 胡瓜	552 26.3 239		
7木	ベーコンとなめたけのスパゲティ スープ フレンチサラダ パイナップル	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 七草がゆ	牛乳 七草がゆ	スパゲティ 米 片栗粉 七草がゆの素	ベーコン 牛乳	人参 しめじ キャベツ ピーマン なめたけ パイナップル 玉葱 いんげん	543 17 210		
8金	もち米入りごはん すまし汁 さけの西京焼き ひじき炒め煮 りんご	牛乳 えびせんべい	牛乳 フレンチトースト	牛乳 フレンチトースト	米 もち米 そうめん バター 食パン ごま	さけ 豆乳 さつまいも揚 卵 牛乳	ほうれん草 いんげん ひじき つきこんにやく 人参 りんご	563 25.2 289		
9土	ポークハヤシ スープ もやしのドレ和え みかん缶	牛乳 ギンピスアスパラガス	牛乳 ぶどうゼリー しょうゆせんべい	牛乳 ぶどうゼリー しょうゆせんべい	しょうゆせんべい 米 ゼリーの素	豚こま肉 ちくわ 牛乳	玉葱 キャベツ えのき マッシュルーム 人参 小松菜 グリーンピース もやし みかん缶	536 18.1 227		
12火	パセリライス スープ 鶏肉の香草パン粉焼き 花野菜のカレーソテー オレンジ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 きなこちんすこう	牛乳 きなこちんすこう	米 香草焼きの素 バター パン粉 エッグケア 小麦粉	鶏肉 牛乳 きなこ	玉葱 フロccoli オレンジ パセリ カリフラワー 白菜 人参	527 23.7 211		
13水	ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ ピーマン和え物 パイナップル	牛乳 ウエハース	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ジャムサンド	米 食パン ピーマン いちごジャム	豚こま肉 高野豆腐 牛乳 卵	えのき 人参 胡瓜 小松菜 玉葱 パイナップル 長葱	589 26 322		
14木	♪長崎の料理♪ ちゃんぽん 蒸ししゅうまい わかめサラダ カステラ	牛乳 えびせんべい	牛乳 鶏ごぼうごはん	牛乳 鶏ごぼうごはん	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 油揚げ 鶏肉	きくらげ キャベツ えのき しめじ 人参 もやし ごぼう コーン わかめ レタス いんげん	566 21.3 231		
15金	ごはん すまし汁 松風焼き ほうれん草のツナマヨ和え みかん	牛乳 バターサブレ	牛乳 さつまいも子のおしるこ 牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 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 お餅 パン粉 あずき エッグケア	ツナ 牛乳 鶏ひき肉 卵 豆腐	栗だれいこん ほうれん草 もやし 人参 長葱 みかん 玉葱	535 20.4 250		
16土	ごはん みそ汁 白身魚の照り焼き キャベツのおかか和え 白桃缶	牛乳 クラッカー	牛乳 バナナ サラダせんべい	牛乳 バナナ サラダせんべい	米 サラダせんべい	油揚げ かつおぶし カレイ 牛乳	わかめ 白桃缶 胡瓜 キャベツ バナナ	476 23.4 228		



♪ 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。

♪豆知識♪

りんごは、色のよくついたものほど甘みが強く味も濃いです。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です。無袋りんごは『サン〇〇』という愛称がついて販売されていることが多いです。

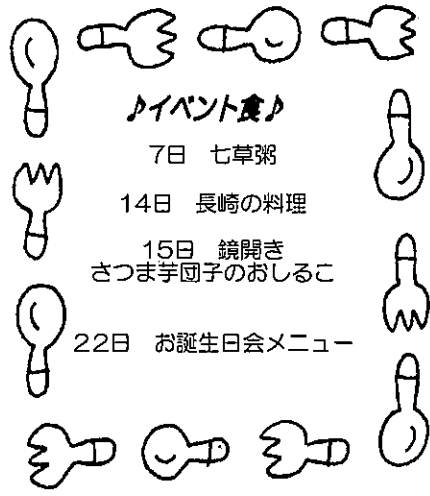
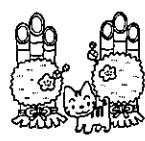
2021年1月 みどりさくら保育園献立表

日曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5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 月	キーマカレー スープ ひじきサラダ オレンジ		牛乳 ウエハース	牛乳 小魚おやき	じゃが芋 小麦粉 米	豚ひき肉 豆乳 かつおぶし ツナ 卵 牛乳 しらす	玉葱 生姜 ひじき オレンジ 人参 大根 胡瓜 長葱 人参 葉だいこん キャベツ 青のり			500 17.7 304
19 火	ごはん みそ汁 肉野菜ソース炒め 根菜の薄葛煮 パイナップル		牛乳 サラダせんべい	牛乳 プチケーキ マンナビスケット	米 片栗粉 マンナビスケット フチケーキ さつま芋	豆腐 豚こま肉 牛乳	長葱 にんにく えのき 小松菜 玉葱 大根 しょうが キャベツ 人参 もやし パイナップル			526 19.7 316
20 水	ごはん すまし汁 さばのおろし煮 ポテトサラダ バナナ		牛乳 ココナッツサブレ	麦茶 メロンのフルーチェ あおぞらせんべい	米 じゃが芋 そうめん エッグクエア フルーチェの菓 あおぞらせんべい	さば チーズ 牛乳	万能葱 人参 大根 バナナ 胡瓜			493 18.8 70
21 木	ごはん みそ汁 とうふのかに風味あんかけ スタミナ納豆 白桃缶		牛乳 マリービスケット	牛乳 ごまクッキー	米 小麦粉 ホットケーキミックス ごま 片栗粉	豆腐 納豆 かにかま 牛乳 鶏ひき肉 豆乳	玉葱 長葱 生姜 パプリカ なめこ 小松菜 にんにく 白桃缶 えのき 人参 もやし			570 23.6 296
22 金	★お誕生会メニュー★ てまき寿司(乳児は散らし寿司) けんちん汁 鶏肉のみそ焼き りんごゼリー		牛乳 バターサブレ	牛乳 幼児:クレープ 乳児:フルーツケーキ	米 バター エッグクエア チョコスプレー 小麦粉 カステラ	納豆 豆腐 牛乳 厚焼き卵 油揚げ 卵 ツナ 鶏肉 生クリーム	ごぼう 長葱 人参 りんごゼリー 大根 バナナ			646 28 237
23 土	ツナサンド ココロ野菜のトマト煮 ゼリー入りフルーツポンチ		牛乳 えびせんべい	牛乳 わかめおにぎり	食パン ゼリーの素 エッグクエア 米 じゃが芋 ごま	ツナ 鶏肉 牛乳	胡瓜 人参 黄桃缶 キャベツ いんげん 玉葱 バナナ			540 17.4 193
25 月	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 さつま芋サラダ パイナップル		牛乳 ウエハース	牛乳 にんじんブリッツ	米 エッグクエア 小麦粉 さつま芋	牛乳 チーズ 豆腐 豚こま肉	にら 人参 絹さや キャベツ 玉葱 胡瓜 長葱 えのき パイナップル			536 19.8 284
26 火	オムライス スープ 切干大根のサラダ オレンジ		牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 バナナココアケーキ	米 バター マカロニ ホットケーキミックス ごま ココアパウダー	鶏肉 ツナ オムライスシート 卵 牛乳 豆乳	玉葱 小松菜 オレンジ 人参 切干大根 バナナ ピーマン いんげん			490 16.5 254
27 水	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎしょうゆだれ 白菜のソテー 白桃缶		牛乳 サラダせんべい	牛乳 マスカットゼリー たべっこどうぶつ	米 ゼリーの素 たべっこどうぶつ	鶏肉 かにかま 厚揚げ 牛乳	もやし 玉葱 長葱 人参 白菜 白桃缶			538 23.8 247
28 木	ごはん みそ汁 白身魚の磯焼き 炒り高野 バナナ		麦茶 ヨーグルト	牛乳 焼きうどん	米 うどん	カレイ 高野豆腐 豚こま肉 ちくわ 牛乳	わかめ ひじき ほうれん草 玉葱 人参 長葱 バナナ しめじ 青のり 万能葱			558 27.8 289
29 金	豆乳パン スープ マカロニとポテトのグラタン 和風サラダ みかん		牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 じゃこぎつねごはん	豆乳パン 小麦粉 マカロニ バター パン粉 じゃが芋 米	ホワイトソース 牛乳 粉チーズ 鶏肉 油揚げ かにかま しらす	玉葱 フロccoli キャベツ 葉大根 しめじ わかめ 小松菜 かぶ 人参 みかん			480 18 316
30 土	ごはん みそ汁 ぶた大根 納豆和え パイン缶		牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 りんご ギンビスアスパラガス	米 片栗粉 ギンビスアスパラガス	豆腐 牛乳 豚肉 納豆	なめこ 人参 ほうれん草 生姜 葉だいこん パイン缶 大根 もやし りんご			521 23.3 238



～今日はなんの日?～

★お正月★
～お雑煮のまめちしき～



ご存知の方も多いと思いますが、雑煮は地域によって特色があります。汁は基本的にはすまし汁が全国の68%を占めています。地域によっては味噌仕立てであったり、納豆仕立て、あずき仕立ての地域もあります。

- ～その他おもしろい文化をご紹介します。～
- ・仙台(宮城)：ハゼの焼き干で出汁をとり、ひき菜、凍み豆腐、里芋、せりなどが入る。
 - ・徳島の一部：里芋、豆腐だけが入ったすまし汁を食べる。(米が貴重だった名残り)
 - ・長崎の一部：季節に関係なく年中雑煮を食べる。

同じ日本の雑煮でも色々な違いがあって興味深いですね。

☆登園では、くるみは使用していません。☆材料の都合により献立を変更することがあります。