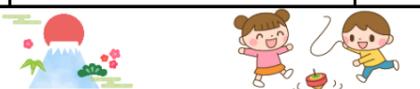


日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ
 1~3日(お正月休み) 						
4	土	ミートスパゲティ 豆乳スープ ふりかけ	米/スパ麺 バター オリーブオイル 合挽き肉 玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム缶 トマト缶 ケチャップ 中濃ソース ざらめ コンソメ 粉チーズ/人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 コーン缶 豆乳 コンソメ 片栗粉/ふりかけ	ミルクパン		アンパンマン ビスケット
6	月	中華丼 大根のしらす和え 黄桃	米 十六穀/豚肉 玉ねぎ 人参 たけのこ 半月ちくわ かまぼこ きくらげ キャベツ こねぎ 中華の素 オイスターソース ごま油 片栗粉/大根 きゅうり 人参 小松菜 しらす かつお節/黄桃	★豆乳くずもち	豆乳 片栗粉 砂糖 きな粉	星食べよ
7	火	七草粥 海老カツ 添え野菜 かきたま汁	米 七草 鶏肉 かぶ 人参 かまぼこ 干し椎茸 砂糖も うす揚げ/エビカツ 油/トマト ブロッコリー マヨ/卵 人参 玉ねぎ 白菜 えのき 片栗粉	バナナ ミニサラダ(醤油)		ムーンライト
8	水	やみつきチキン ポテトサラダ もずくの味噌汁	米/鶏肉 にんにく マヨ ケチャップ パセリ/じゃが芋 キャベツ 人参 きゅうり ハム コーン缶マヨ/もずく えのき 人参 大根 白菜 こねぎ 味噌	★アメリカドッグ	魚肉ソーセージ HM粉 豆乳 油 ケチャップ	雪の宿
9	木	鮭の塩こうじ焼き ちくわのごまマヨ和え すまし汁	米/鮭 塩こうじ/キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 半月ちくわ 酢 マヨ すりごま/わかめ 小松菜 人参 玉ねぎ 木綿豆腐	プリン ぱりんこ煎餅		源氏パイ
10	金	高野豆腐のふわふわ煮 青菜のフレーク和え	米 麦/高野豆腐 豚肉 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 白菜 深ネギ かまぼこ こねぎ/鮭フレーク ほうれん草 キャベツ 人参	バームクーヘン		ベジタブル
11	土	きつねうどん 人参しりしり	米/うどん麺 だし昆布 いりこ うす揚げ かまぼこ 揚げ玉 こねぎ ほうれん草/人参 サリナス 小松菜 シーチキン すりごま にんにく 卵 ごま油	★ぜんざい	さつまいも 小豆缶 こしあん	アンパンマン煎餅
13	月	 成人の日 				
14	火	ハンバーグ キャベツのツナマヨ和え 大根の味噌汁	米/合挽き肉 玉ねぎ 木綿豆腐 パン粉 牛乳 卵 ケチャップ 中濃ソース/キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 シーチキン マヨ/わかめ 大根 人参 玉ねぎ うす揚げ 味噌	オレンジ ホームパイ		ビスコ
15	水	筑前煮 春雨サラダ	米/鶏肉 人参 大根 ごぼう れんこん たけのこ じゃが芋 里芋 厚揚げ 干し椎茸/春雨 キャベツ きゅうり 人参 小松菜 コーン缶 カニ棒 鶏ガラ粉 酢 ごま油	★いちごタルト風 トースト	食パン いちごジャム バター チーズ	ぱりんこ煎餅
16	木	白身魚の野菜あんかけ ほうれん草のおひたし 呉汁	米/メルルーサ 米粉 人参 玉ねぎ ビーマン えのき 片栗粉/ほうれん草 小松菜 人参 うす揚げ 麵つゆ かつお節/煮大豆 木綿豆腐 かぼちゃ 白菜 椎茸 こねぎ いりこ 味噌	ミロ 雪の宿		ハーベスト
17	金	豆腐グラタン 添え野菜 コンソメスープ	米 麦/木綿豆腐 豚ひき肉 大葉 しめじ 味噌 マヨ チーズ/人参 ブロッコリー マヨ/キャベツ 玉ねぎ えのき じゃが芋 コンソメ	★オレンジゼリー	オレンジゼリーの素 みかん	シガービス
18	土	焼きそば わかめスープ ふりかけ	米/油めん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ サリナス 人参 半月ちくわ なら 焼きそばソース 青のり/わかめ 白菜 玉ねぎ 人参 コーン缶 ベーコン 鶏ガラ粉/ふりかけ	クロワッサン		ぼたぼた焼き
20	月	マーボー丼 大根のおかか和え パイン	米 十六穀/合挽き肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 きくらげ 椎茸 深ネギ なら にんにく 生姜 中華あじ 味噌 片栗粉 ごま油/大根 きゅうり 人参 小松菜 ハム 酢 ごま油 かつお節/パイン	★おいもスコーン	HM粉 ヨーグルト バター 牛乳 さつま芋	とんがりコーン
21	火	☆お子様ランチ☆ 鶏肉の甘辛揚げ 青さ汁 オレンジ	米 混ぜ込みわかめ/鶏肉 にんにく しょうが 片栗粉 すりごま/グリーンリーフ トマト ブロッコリー ウインナー マヨ オレンジ 果物ゼリー/青のり 木綿豆腐 人参 こねぎ だし昆布	チョコケーキ		卵ボーロ
22	水	天津あんかけ卵 ナムル 春雨スープ	米/卵 玉ねぎ 椎茸 カニ棒 こねぎ 鶏ガラ粉 酢 ケチャップ 片栗粉/サリナス ほうれん草 きゅうり 人参 ベーコン 鶏ガラ粉 酢 ごま油/春雨 キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン缶 鶏ガラ粉	★炊き込みおにぎり	米 鶏肉 うす揚げ 人参 ごぼう ひじき	星食べよ
23	木	さばのごま味噌焼き きのこサラダ すまし汁	米/さば 味噌 すりごま/しめじ えのき まいたけ ベーコン キャベツ 人参 きゅうり 酢/わかめ 白菜 人参 大根	ベジタブル		チョイス
24	金	野菜かき揚げ 大根の浅漬け 豆腐の味噌汁	米 麦/玉ねぎ さつま芋 人参 水菜 半月ちくわ 卵 片栗粉 薄力粉/大根 きゅうり 人参 浅漬けの素 すりごま/木綿豆腐 キャベツ 玉ねぎ 里芋 しめじ 味噌	★フルーツポンチ	みかん 黄桃 バナナ カクテルゼリー りんごジュース	おにぎりせんべい
25	土	ラーメン 青菜の納豆和え	米/ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 豚肉 サリナス 卵 こねぎ/ひきわり納豆 ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 ひじき 刻みのみり	ヤクルト あずきパン		えびせん
27	月	チキンカレー 卵サラダ 果物ゼリー	米 十六穀/鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ/卵 キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー コーン缶 ベーコン 酢 マヨ/果物ゼリー	★きなこドーナツ	HM粉 卵 バター 砂糖 豆乳 油 きなこ 砂糖 塩	たべっこどうぶつ
28	火	スタミナ炒め 中華コーンクリームスープ バナナ	米/豚肉 玉ねぎ 人参 青梗菜 にんにく 生姜 酢/卵 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン缶 クリームコーン缶 中華の素 片栗粉/バナナ	ココア ぼたぼた焼き		ビスコ
29	水	芋煮風味噌煮 もずくの酢の物	米/里芋 豚肉 木綿豆腐 じゃが芋 糸こんにやく 人参 ごぼう しめじ 長ネギ 生姜 味噌/もずく きゅうり 人参 わかめ 大根 カニ棒 コーン缶 酢	★お好み焼き	お好み焼き粉 卵 キャベツ しらす 半月ちくわ 鰹節 青のり マヨ ソース	ベジたべる
30	木	鮭のあけぼの焼き 青菜のなめたけ和え カレースープ	米/鮭 人参 マヨ 粉チーズ/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 なめたけ かつお節/白菜 玉ねぎ 人参 えのき コーン缶 カレー粉 コンソメ	いちごヨーグルト 星食べよ		ルヴァン
31	金	手作りさつま揚げ 添え野菜 豚汁	米 麦/魚のすり身 れんこん 人参 ごぼう なら 木綿豆腐 片栗粉/ブロッコリー トマト マヨ/人参 玉ねぎ しめじ 大根 たけのこ こねぎ 里芋 厚揚げ 豚ばら肉 生姜 味噌	★ふかし芋	さつま芋	アンパンマン ビスケット

冬野菜を食べよう

冬に旬を迎える「冬野菜」には、白菜や大根、ほうれん草などがあります。寒さで凍ることがないよう、水分量が少なく、細胞に「糖」をたくわえやすくなります。ビタミンやβカロテンなどの栄養素も豊富に含まれており、血行を促進して体を温めたり、免疫力を高めて風邪などを予防したりす効果も期待できます。

今月の食育活動

29日 ぱんだ組
15時おやつ「お好み焼き」
キャベツをちぎるお手伝いをしてもら予定です。

月:雑穀ごはん 金:麦ごはん 未満児クラスは白ごはんを提供します。
★は手作りおやつです。

クイズ

1月7日に食べる風習があるものはどれ？



答え：七草粥

無病息災を願うとともに、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休めるという意味も含まれています。