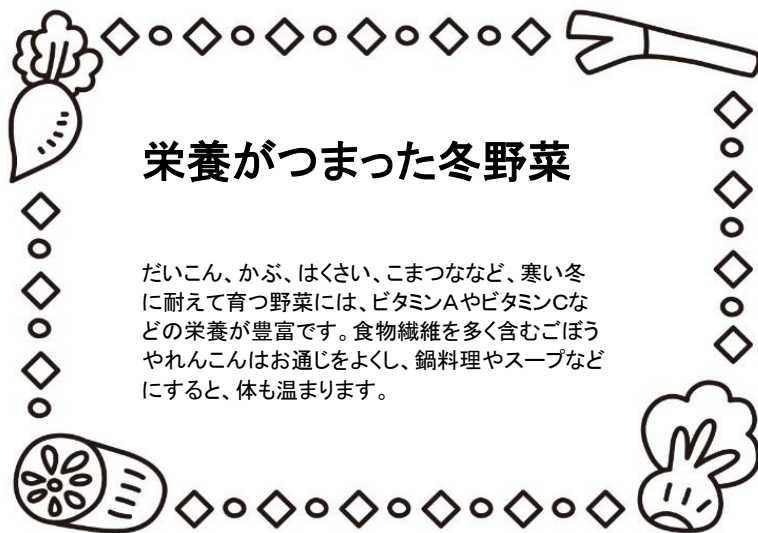


日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 金	ごはん すまし汁（玉ねぎ・大根） ししゃも（幼） カレイ塩焼き（乳） ポイルブロッコリー	メロンパン★ 牛乳 果物	胚芽米／蒸し中華めん メロンパン	焼きのり／かつお節 こんぶ／ししゃも（幼） かれい（乳）／牛乳	にんじん／グリーンピース 玉ねぎ／だいこん ブロッコリー／果物	ジャムサンド 牛乳
2 ／ 土	中華風そぼろ丼 コンソメスープ もやしサラダ	ブアマンケーキ 麦茶 果物	胚芽米／三温糖 かたくり粉／サラダ油 ごま油／薄力粉	豚ひき肉	玉ねぎ／グリーンピース にんじん／だいこん もやし／きゅうり／果物	おにぎり 牛乳
4 ／ 月	ポークカレーライス★ かぶスープ 春雨サラダ★	フルーツポンチ★ 牛乳 リッツ	胚芽米／じゃがいも サラダ油／はるさめ 三温糖／ごま油／リッツ	豚もも肉／牛乳	玉ねぎ／にんじん／かぶ かぶ（葉）／きゅうり みかん缶／パイ缶 もも缶／バナナ	にゅうめん 牛乳
5 ／ 火	クロワッサン コーンスープ チキンの照り焼き 子ぎつねサラダ	ゴマ塩おにぎり 麦茶 果物	クロワッサン／薄力粉 サラダ油／バター 三温糖／胚芽米 黒ごま	牛乳／鶏もも肉 油揚げ／かつお節	とうもろこし缶／玉ねぎ パセリ／レタス／きゅうり 水菜／果物	ジャムサンド 牛乳
6 ／ 水	ごはん みそ汁（キャベツ、わかめ） かじきのステーキ 花野菜サラダ	大学芋★ 牛乳 果物	胚芽米／薄力粉 サラダ油／三温糖 マヨネーズ／さつまいも ごま	わかめ／煮干し かつお節／みそ かじき／牛乳	キャベツ／ブロッコリー カリフラワー／果物	おにぎり 牛乳
7 ／ 木	しょうゆラーメン★ 大根とツナの煮物 チーズ	ピラフ 麦茶 果物	中華めん（生） サラダ油／三温糖 胚芽米／バター	豚もも肉／ツナ缶 チーズ／豚ひき肉	キャベツ／にんじん もやし／とうもろこし缶 にんにく／だいこん 玉ねぎ／グリーンピース みかん	ぞうすい 牛乳
8 ／ 金	ごはん すまし汁（麩・大根） 鶏のから揚げ★ ひじき煮	ココア蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米／焼きふ 三温糖／かたくり粉 サラダ油／薄力粉	かつお節／こんぶ 鶏もも肉／ひじき 油揚げ／牛乳	だいこん／しょうが にんじん／さいいんげん 果物	にゅうめん 牛乳
9 ／ 土	ごはん 野菜スープ キャベツ豚肉のみそ炒め	マカロニきな粉あえ 麦茶 果物	胚芽米／サラダ油 三温糖／マカロニ	豚もも肉／みそ きな粉	にんじん／えのきたけ キャベツ／玉ねぎ にんにく／果物	おにぎり 牛乳
12 ／ 火	ライ麦食パン 白菜スープ 豚肉のチーズパン粉焼き★ マカロニサラダ	五平もち★ 牛乳 果物	食パン／パン粉 マカロニ／マヨネーズ 胚芽米／ごま／三温糖	豚ロース パルメザンチーズ／みそ 牛乳	白菜／とうもろこし缶 パセリ きゅうり／にんじん 果物	ジャムサンド 牛乳
13 ／ 水	ごはん みそ汁（豆腐・玉ねぎ） 煮魚 切り昆布煮付け	マフィン 牛乳 果物	胚芽米／三温糖 サラダ油／薄力粉／バター	木綿豆腐／煮干し かつお節／みそ／さわら 刻み昆布／焼き竹輪 牛乳	玉ねぎ／しょうが にんじん／さいいんげん 果物	ぞうすい 牛乳
14 ／ 木	ふりかけごはん★ みそ汁（大根・油揚げ） チキンカツ キャベツとコーンのソテー	ハートのクッキー 牛乳 果物	胚芽米／薄力粉 パン粉／サラダ油 バター／三温糖	油揚げ／みそ かつお節／煮干し 鶏もも肉／牛乳	だいこん／キャベツ とうもろこし缶／果物	おにぎり 牛乳
15 ／ 金	ごはん すまし汁（しめじ・みつば） 高野豆腐入りつくね お浸し	りんごケーキ★ 牛乳 果物	胚芽米／パン粉 三温糖／かたくり粉 薄力粉／バター	かつお節／こんぶ 鶏ひき肉／木綿豆腐 凍り豆腐／牛乳	ぶなしめじ／みつば 玉ねぎ／ほうれんそう にんじん／もやし りんご ジュース／りんご 果物	にゅうめん 牛乳
16 ／ 土	中華風そぼろ丼 コンソメスープ もやしサラダ	ブアマンケーキ 麦茶 果物	胚芽米／三温糖 かたくり粉／サラダ油 ごま油／薄力粉	豚ひき肉	玉ねぎ／グリーンピース にんじん／だいこん もやし／きゅうり／果物	おにぎり 牛乳
18 ／ 月	ポークカレーライス★ かぶスープ 春雨サラダ★	フルーツポンチ★ 牛乳 リッツ	胚芽米／じゃがいも サラダ油／はるさめ 三温糖／ごま油／リッツ	豚もも肉／牛乳	玉ねぎ／にんじん／かぶ かぶ（葉）／きゅうり みかん缶／パイ缶 もも缶／バナナ	にゅうめん 牛乳
19 ／ 火	クロワッサン コーンスープ チキンの照り焼き 子ぎつねサラダ	ゴマ塩おにぎり 麦茶 果物	クロワッサン／薄力粉 サラダ油／バター 三温糖／胚芽米 黒ごま	牛乳／鶏もも肉 油揚げ／かつお節	とうもろこし缶／玉ねぎ パセリ／レタス／きゅうり 水菜／果物	ジャムサンド 牛乳

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 水	ごはん みそ汁(キャベツ、わかめ) かじきのステーキ 花野菜サラダ	大学芋★ 牛乳 果物	胚芽米/薄力粉 サラダ油/三温糖 マヨネーズ/さつまいも ごま	わかめ/煮干し かつお節/みそ かじき/牛乳	キャベツ/ブロッコリー カリフラワー/果物	おにぎり 牛乳
21 木	しょうゆラーメン★ 大根とツナの煮物 チーズ	ピラフ 麦茶 果物	中華めん(生) サラダ油/三温糖 胚芽米/バター	豚もも/ツナ缶 チーズ/豚ひき肉	キャベツ/にんじん もやし/とうもろこし缶 にんにく/だいこん 玉ねぎ/グリーンピース みかん	ぞうすい 牛乳
22 金	ごはん すまし汁(麩・大根) 鶏のから揚げ★ ひじき煮	ココア蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米/焼きふ 三温糖/かたくり粉 サラダ油/薄力粉	かつお節/こんぶ 鶏もも肉/ひじき 油揚げ/牛乳	だいこん/しょうが にんじん/さやいんげん 果物	にゅうめん 牛乳
23 土	ごはん 野菜スープ キャベツ豚肉のみそ炒め	マカロニきな粉あえ 麦茶 果物	胚芽米/サラダ油 三温糖/マカロニ	豚もも肉/みそ きな粉	にんじん/えのきたけ キャベツ/玉ねぎ にんにく/果物	おにぎり 牛乳
25 月	マーボー丼★ すまし汁(しめじ・玉ねぎ) のり和え	フレンチトースト 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油 三温糖/かたくり粉 食パン/メープルシロップ	木綿豆腐/豚ひき肉 みそ/かつお節/こんぶ のり/たまご/牛乳	ねぎ/しょうが しめじ/玉ねぎ こまつな/もやし にんじん/果物	ジャムサンド 牛乳
26 火	ライ麦食パン 白菜スープ 豚肉のチーズパン粉焼き★ マカロニサラダ	五平もち★ 牛乳 果物	食パン/パン粉 マカロニ/マヨネーズ 胚芽米/ごま/三温糖	豚ロース パルメザンチーズ/みそ 牛乳	白菜/とうもろこし缶 パセリ きゅうり/にんじん 果物	ジャムサンド 牛乳
27 水	ごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ) 煮魚 切り昆布煮付け	マフィン 牛乳 果物	胚芽米/三温糖 サラダ油/薄力粉/バター	木綿豆腐/煮干し かつお節/みそ/さわら 刻み昆布/焼き竹輪 牛乳	玉ねぎ/しょうが にんじん/さやいんげん 果物	ぞうすい 牛乳
28 木	スパゲティナポリタン わかめスープ コールスローサラダ	ツナとなめたけのごはん 麦茶 果物	スパゲティ/サラダ油 マヨネーズ/胚芽米	豚もも肉/チーズ わかめ/ツナ缶/のり	玉ねぎ/青ピーマン とうもろこし缶 キャベツ/きゅうり えのきたけ瓶/果物	おにぎり 牛乳

☆乳児クラスは9時の水分補給で牛乳がでます
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります
 ☆保育園のお米は胚芽米を使用しています
 ☆8日はひまわり組、手巻き寿司パーティーです。
 ☆14日はお誕生日会です
 ☆★はひまわり組のリクエストメニューです

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
幼児	545	19.3	16.8
乳児	481	17.3	15.9



栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。



今年ひまわりさんの選んだ手巻き寿司パーティーの具材は...

- ・ツナマヨ
- ・きゅうり
- ・納豆
- ・そぼろ
- ・かにかま
- ・チーズ
- ・卵焼き
- ・コーン

8種類です。

