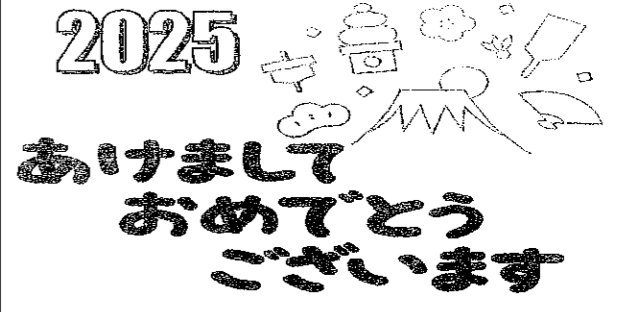
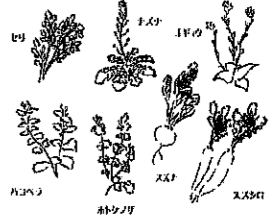


日	主食	献立名	午後おやつ (*は手作り)	未満児 材料 (分類: 六つの基礎食品)						
				午前おやつ	血や肉、骨のもとになるもの 1	2	体の調子を整える もとなるもの 3	4	熱や力のもとになるもの 5	6
11 土	23 木	ごはん	チキンカレー フルーツ和え (11日) (23日)	牛乳 せんべい *さつまいものスナック	牛乳 鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリルピーズ ミソ缶・バナナ パイン缶	米・じゃがいも・加味 スープの素・せんべい さつまいも	サラダ油
6 月	18 土		イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 クッキー	牛乳 ベーコン 豆乳	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉葱・細り・スイートコーン キャベツ	スパゲッティ・キャベツ かつお・スープの素・かつお	サラダ油 バター
7 火			かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん	牛乳 *ホットケーキ	牛乳 鶏肉 竹輪 卵	牛乳・スキムミルク だし昆布 青のり	ほうれんそう 人参 水菜	大根 白菜 みかん	米 小麦粉 ベーキングパウダー	サラダ油 バター
16 木	31 金	パン	ボルシチ ツナサラダ	牛乳 *豆乳もち	牛乳 牛肉 まぐろ油漬 豆乳・黄粉	牛乳 イミシロ	人参	玉葱 キャベツ 胡瓜	ローション・じゃがいも スープの素・キャベツ・酢 砂糖・片栗粉	サラダ油
9 木	29 水	ごはん	鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 鶏肉	牛乳 ブロッコリー	人参 パセリ	生姜・かぶ・キャベツ スイートコーン	米・片栗粉・上新粉・醤油 砂糖・スープの素・かつお	サラダ油
10 金		ごはん	雑煮 ひじきと油揚げの炒め煮	固形ヨーグルト あられ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳・煮干し だし昆布・干ひじき 鉄強化ヨーグルト	人参 小松菜	白菜	米・里芋・醤油・砂糖 あられ・もち	サラダ油
4 土	25 土		かやくうどん バナナ	牛乳 クッキー	牛乳 牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれんそう	バナナ	乾燥めん・砂糖・醤油・かつお	サラダ油
14 火	28 火	ごはん	いり卵豆腐 青梗菜と油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト(鉄強化) 丸ボーロ	牛乳 鶏ひき肉 さつま揚げ・豆腐 卵・油揚げ・味噌	牛乳 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 フグソイ	玉葱 キャベツ グリルピーズ	米・砂糖・醤油・丸ボーロ	サラダ油
15 水		ごはん	がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し おやついりこ	人参 さやいんげん	れんこん・ごぼう 干椎茸・玉葱・葱	米・里芋・こんにゃく 砂糖・醤油・おかき	サラダ油
8 水	22 水	ごはん	白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	牛乳 みかん	牛乳 白身魚	牛乳 煮干し だし昆布	人参 人参	玉葱・生椎茸・葱 みかん	米・片栗粉・かつお・砂糖 酒・醤油	サラダ油
17 金	30 木	ごはん	さつま汁 ひじきサラダ (17日) (30日)	牛乳 メロンパン *ホットケーキ	牛乳 豚肉 味噌 卵	牛乳・煮干し 干ひじき・スキムミルク	人参	大根・ごぼう・白菜 葱・キャベツ・胡瓜	米・さつまいも・砂糖 醤油・酢・小麦粉 ベーキングパウダー・メロンパン	ごま油 サラダ油 バター
21 火		ごはん	すりみ団子入りみそ汁 卵の花のいり煮	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 白身魚すり身 豆腐・味噌	牛乳・だし昆布 煮干し おやついりこ	人参	葱・玉葱・大根 干椎茸・生姜	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・おかき	サラダ油
27 月		ごはん	レバーとピーナッツの野菜炒め はくさいスープ	牛乳 サブレ	牛乳 鶏レバー 豚ひき肉	牛乳	人参 ピーマン	玉葱・白菜・生姜 葱	米・じゃがいも かつお・スープ・キャベツ・酒 スープの素・片栗粉・サブレ	ピーナッツ サラダ油
24 金		パン	サーモンシチュー 野菜サラダ	牛乳 せんべい	牛乳 鮭	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	玉葱 キャベツ 胡瓜	ローション・マカロニ・小麦粉 スープの素・酒・酢・砂糖 醤油・せんべい	サラダ油 バター
誕生 20 月			小豆ごはん・魚のから揚げ 青梗菜と玉ねぎのすまし汁 グリーンサラダ・みかん	プリン	牛乳 白身魚	牛乳 煮干し だし昆布	人参 フグソイ 人参	胡瓜・スイートコーン 玉葱・みかん	米・小豆・もち米・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・醤油 プリン	サラダ油



1月7日は、無病息災を願って七草がゆを食べます。これは古くに中国から伝わった風習で、七草がゆに入れる七草は『春の七草』と呼ばれ、お正月に食べ過ぎた胃腸を休めるといわれています。

皆知るかな?



保育園では7日にかわり七草がゆを提供します。

鏡開き

一般的には松の内が明けた1月11日におこなわれます。お正月にお供えたもちには神様の霊が宿っているといわれているため、刃物は使用せず、木づちなどで叩いて割ります。割ったもちは、お雑煮や汁粉としていただきます。

		栄養価 上段: 以上児 下段: 未満児									
	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加砂糖 mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン				
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
以上児	基準量 400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20	
平均栄養価	408	17.7	16.1	275	2.5	1.7	462	0.22	0.42	34	
未満児	基準量 480	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20	
平均栄養価	496	19.3	17.1	318	2.3	1.6	405	0.24	0.46	28	

※平均栄養価は行事食を除く

がめ煮(4人分)



鶏肉こま切れ120g・干しいたけ4g・A里芋140g・レンコン70g・ごぼう35g

人参50g・こんにゃく50g・さやいんげん20g・サラダ油小さじ1・B砂糖大さじ1・しょうゆ大さじ1

- ①干しいたけは水につけて戻し、細切りにする。(戻し汁はとっておく)
- ②さやいんげんは茹でて斜めに切る。
- ③その他の材料は一口大に切り、Aは下茹でする。
- ④鍋に油を熱して①③を炒め、Bと干しいたけの戻し汁を加えて煮こむ。
- ⑤最後に②を加えて、器に盛る。

