



日	献立名	材料名	おやつ
4	カレーうどん	色板 ウィンナー 油揚げ チーズ	おかし
土	チーズ	青葱 人参 玉葱 しめじ うどん	ミルク
6	マーメレードチキン	鶏肉 卵 高野豆腐 青葱 マーメレード	おかし
月	高野豆腐の卵とじ	人参 ブロッコリー トマト	ミルク
7	焼き魚 味付けのり	鯖 油揚げ 味噌 のり ほうれん草	おかし
火	七草入り味噌汁	人参 七草 大根 玉葱	ミルク
8	けんちん汁	色板 竹輪 鶏肉 豆腐 油揚げ 青葱 人参 キャベツ	おかし
水	キャベツとりんごのコールスロー	白菜 コーン 玉葱 牛蒡 りんご 里芋 ごま チーズ	ミルク
9	和風ひじきコロッケ	竹輪 豚ミンチ ハム 卵 ひじき ブロッコリー ほうれん草	スキムヨーグルト
木	スパゲティーサラダ	人参 胡瓜 玉葱 コーン じゃが芋 板こんにやく	
10	筑前煮 紅白なます	煮干し 竹輪 鶏肉 ブロッコリー いんげん 人参 大根	お年玉クッキー
金	田作り スイートポテト	椎茸 蓮根 牛蒡 さつまいも 里芋 板こんにやく ごま	ミルク
11	ポトフ	竹輪 ウィンナー 卵 人参 ブロッコリー	おかし
土	スクランブルエッグ	玉葱 しめじ キャベツ じゃが芋	ミルク
14	ポークビーンズ	竹輪 カニカマ ベーコン ハム 大豆 昆布 人参 パセリ トマト	おかし
火	切干大根の塩昆布和え	玉葱 筍 切干大根 胡瓜 コーン じゃが芋 マカロニ ごま	ミルク
15	鶏の唐揚げ 南京煮	鶏肉 ハム 人参 トマト ブロッコリー	マシュマロおこし
水	マカロニサラダ	南京 胡瓜 コーン マカロニ	ミルク
16	関東煮	平天 カニカマ ウィンナー ハム 卵 厚揚げ 人参 チンゲン菜	アップルパイ
木	野菜のシャキシャキサラダ	大根 キャベツ 豆苗 胡瓜 コーン じゃが芋 板こんにやく ごま	ミルク
17	魚のバーベキュー風	ほき ハム ひじき ブロッコリー	スキムヨーグルト
金	大根とひじきのマリネ	大根 コーン 胡瓜 チーズ	
18	五色丼	豚ミンチ 卵 豆腐 油揚げ 味噌	おかし
土	スープ	ほうれん草 人参 干し椎茸	ミルク
20	麻婆豆腐	竹輪 豚ミンチ ハム 豆腐 わかめ 人参 青葱	ベーコンパン
月	えのきとわかめの中華和え	トマト えのき 筍 コーン 玉葱 干し椎茸 ごま	ミルク
21	具だくさんがんも	えび 竹輪 かつお 豆腐 ブロッコリー チーズ	おかし
火	☆里芋とほうれん草のおかかマヨ和え	ほうれん草 人参 牛蒡 筍 椎茸 里芋	ミルク
◎22	五目御飯 かき玉汁	油揚げ 鶏ミンチ 鶏肉 卵 チーズ ブロッコリー トマト	みかんのパウンドケーキ
水	☆たれカツ サラダ	わかめ 青葱 人参 牛蒡 しめじ ごま	ミルク
23	魚のピザ風焼き	ほき ツナ チーズ わかめ ピーマン	おかし
木	胡瓜とわかめの酢物	胡瓜 玉葱 キャベツ コーン	ミルク
24	☆冬野菜の鶏団子カレースープ	竹輪 鶏ミンチ ベーコン 卵 豆腐 チーズ 人参 ピーマン	二色おはぎ
金	スペインオムレツ	ブロッコリー トマト 白菜 玉葱 牛蒡 蓮根 大根 コーン じゃが芋	
25	白菜のお好み焼き	豚ミンチ 卵 チーズ 人参	おかし
土	チーズ	青葱 白菜 板こんにやく	ミルク
27	五目大豆煮 干しエビのふりかけ	竹輪 干しエビ 鶏肉 厚揚げ 大豆 塩昆布 人参 ほうれん草	おかし
月	ほうれん草のおひたし	牛蒡 大根 コーン いんげん 蓮根 もやし 板こんにやく	ミルク
28	☆揚げ春雨のあんかけ	ツナ 豚肉 人参 ブロッコリー 胡瓜 コーン	チーズケーキ
火	人参サラダ	白菜 玉葱 筍 豆苗 春雨 ごま チーズ	
29	赤魚とほうれん草の煮付け	赤魚 卵 わかめ ほうれん草	おかし
水	あったかスープ	青葱 人参	ミルク
30	豆腐のマヨネーズ焼き	ツナ ちりめん 豆腐 人参 ブロッコリー	ポップコーン
木	ちりめんといんげんの佃煮	青葱 いんげん コーン 蓮根 ごま	ミルク
◎31	巻き寿司(3.4.5才児) すまし汁	桜でんぶ 色板 卵 豆腐 高野豆腐 のり	おかし
金	ちらし寿司(0.1.2才児)	青葱 人参 胡瓜 大根 干し椎茸	ミルク

1月7日に食べる、春の七草を具材とした塩味のお粥です。1年間の無病息災を願って食べられています。また、お正月はごちそうが多いため、弱った胃を休めるとも言われています。

…バランスよく食事をするためのコツ…

【コツ①】 主食、主菜、副菜を揃えただけ、安心していませんか？

☆量や組み合わせは大丈夫ですか？
「おかずは少量なのに、ごはんは何杯も食べる」や「偏った組み合わせ」では、栄養バランスがとれません。

☆油を使った料理が多くありませんか？
揚げ物、炒め物には、油が多く含まれています。蒸す・和える・茹でる・煮るなどの調理法も活用しましょう。

☆塩分や糖分をとりすぎていませんか？
薄味でもおいしく食べられるように、レモンやしそなどを上手に使ったり、砂糖や醤油などを控えた味付けも工夫しましょう。

【コツ②】 一度の食事内容だけに、こだわっていませんか？

屋食で野菜が不足していたら夕食で野菜をたっぷり食べる、つい食べ過ぎてしまった翌日は摂取エネルギーを控えるなど、数回の食事の中でバランスを考えることも大切です。

【コツ③】 食べたいものだけ、テイクアウトしていませんか？

テイクアウトを活用するときは、好きなものばかりでなく、煮物やおひたしなどと組み合わせ、バランスを考えましょう。

【コツ④】 外食が単品メニューになっていませんか？

外食なら定食がおすすめです。単品メニューは、満足感は得られますが、ビタミンやミネラルが不足しがちになります。野菜をプラスしましょう。



個々によって違いはありますが、秋頃から、各クラス食べる量が増えてきたように思います。月齢・年齢に合わせ、器に盛る量も少しずつ増やし提供していますが、容器はもちろん、おかわりも空っぽになって返ってきています。食べるのが楽しいと思ってもらえるよう、食べる楽しみをたくさん体験してほしいと思います。

2/3(月)は、納品、調理に時間がかかり、給食提供に間に合わない可能性がある為、節分の給食・クッキング(3.4.5才児)は1/31(金)にさせていただきます。
いただきます。
巻きすのご準備をお願いします

◎は完全給食 ☆は新メニューです。

ふりかけの日は、白ごはんをお願いします。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。