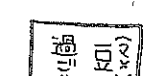
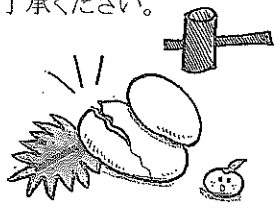


日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1	木	☆年末年始休み☆							
2	金								
3	土								
4	日								
5	月	①ご飯 ②カジキマグロのマヨネーズ焼き ③切干大根のカレー炒め煮 ④のっぺい汁	①牛乳 ②ホットケーキ ③果物	米、ホットケーキ粉、 里芋、マヨネーズ、片 栗粉、三温糖、油	牛乳、かじき、豚ひき 肉、さつま揚げ、パ ター	みかん、大根、人参、玉 葱、マッシュルーム缶、 切干大根、いちごジャ ム、葱	牛乳 せんべい		
6	火	①ご飯 ②厚揚げとキャベツの回鍋肉 ③ツナと大根の和え物 ④ニラ玉ねぎスープ	①牛乳 ②ナポリタン ③チーズ	米、スパゲティー、 油、三温糖、片栗粉、 ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉、 チーズ、ウインナー、 ツナ缶、みそ	人参、玉葱、キャベツ、ト マト、大根、胡瓜、ピーマ ン、にら	牛乳 ビスケット		
7	水	①ご飯 ☆お正月メニュー☆ ②松風焼き ③紅白なます・黒豆 ④花魁のすまし汁	☆七草☆ ①お茶 ②七草がゆ ③果物	米、三温糖、花魁	鶏ひき肉、大豆、豆 腐、みそ、豆乳、おか ら、ごま	みかん、大根、葱、人 参、玉葱、生わかめ、せ り、小松菜、ゆず果皮	牛乳 せんべい		
8	木	①ご飯 ②鶏肉と大豆の揚げ煮 ③キャベツのおかか和え ④玉葱のみそ汁	①牛乳 ②バナナきなこ	米、さつまいも、三温 糖、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、大 豆水煮、みそ、きな 粉、かつお節	バナナ、人参、トマト、玉 葱、キャベツ、もやし	牛乳 ビスケット		
9	金	①黒糖パン ②コーンクリームシチュー ②フルーツサラダ	☆鏡開き☆ ①お茶 ②お雑煮風 ③果物	黒糖パン、じゃがい も、もち米、油、小麦 粉、マーガリン、三温 糖	牛乳、鶏肉、バター	トマト、みかん、玉葱、人 参、クリームコーン缶、 キャベツ、コーン缶、胡 瓜、大根、りんご、みかん 缶、南瓜	牛乳 せんべい		
10	土	①南瓜のほうとう風 ②じゃが芋のそばろ煮 ③ヨーグルト	①牛乳 ②混ぜ込みいなり ③せんべい	干しうどん、じゃがい も、米、三温糖、片栗 粉	牛乳、ヨーグルト、油 揚げ、鶏ひき肉、豚 肉、みそ	南瓜、人参、大根、小松 菜、葱	牛乳 ビスケット		
12	月	☆成人の日☆							
13	火	①マーボー丼 ②もやしとニラの和え物 ③わかめスープ	①お茶 ②フルーツサンド	米、ロールパン、三温 糖、ごま油、片栗粉、 油	豆腐、豚ひき肉、ウイ ンナー、生クリーム、 ごま	トマト、もやし、葱、人参、 にら、バナナ、みかん 缶、生わかめ、にんにく、 生姜、レモン果汁	牛乳 ビスケット		
14	水	①ご飯 ②さばの塩焼き ③納豆サラダ ④じゃが芋のみそ汁	①牛乳 ②チャーハン ③果物	米、じゃがいも、マヨ ネーズ、三温糖、油	牛乳、鯖、挽きわり納 豆、卵、焼き豚、油揚 げ、みそ	りんご、大根、玉葱、トマ ト、人参、胡瓜、ピーマ ン、梅びしお	牛乳 せんべい		
15	木	①ご飯☆誕生会☆ ②チキンカツ ③彩りマリネ ④チンゲン菜と豆腐のスープ	①牛乳 ②りんごケーキ ③果物	米、小麦粉、パン粉、 油、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、 卵、バター	オレンジ、トマト、青梗 菜、キャベツ、ブロッコ リー、りんご、玉葱、人 参、水煮筍、赤ピーマ ン、黄ピーマン	牛乳 ビスケット		
16	金	①ご飯 ②高野豆腐の卵とじ ③切り昆布の炒め煮 ④白菜のみそ汁	①牛乳 ②アメリカンドッグ ③果物	米、里芋、ホットケー キ粉、板こんにやく、 油、三温糖	牛乳、豚肉、ウイン ナー、卵、油揚げ、み そ、さつま揚げ、凍り 豆腐	バナナ、人参、白菜、刻 み昆布	牛乳 せんべい		
17	土	①ほうれん草のスパゲッティ ②五目スープ ③ヨーグルト	①牛乳 ②ウインナー蒸しパン ③せんべい	スパゲティー、ホッ トケーキ粉、油	牛乳、ヨーグルト、 ベーコン、豚肉、豆 乳、ウインナー、チー ズ、バター	ほうれん草、人参、もや し、玉葱、えのき、水煮 筍、にら、にんにく	牛乳 ビスケット		
19	月	①ご飯 ②タンドリーチキン ③コールスローサラダ ④白菜と春雨スープ	①牛乳 ②ごまラスク ③果物	米、フランスパン、 マーガリン、春雨、マ ヨネーズ、三温糖、 油、ロールパン(す)	牛乳、鶏肉、ヨーグル ト、ウインナー、すりご ま	みかん、トマト、キャベ ツ、白菜、胡瓜、玉葱、 人参、コーン缶、にんにく	牛乳 せんべい		
20	火	①ご飯 ②さわらの香り焼き ③ひじきの炒め煮 ④小松菜のすまし汁	①牛乳 ②さつまいも蒸しパン ③果物	米、ホットケーキ粉、さ つまいも、板こんにやく、 三温糖、油	牛乳、鯖、大豆水煮、 油揚げ、みそ	りんご、小松菜、ミニトマ ト、人参、えのき、葱、ひ じき、生姜	牛乳 ビスケット		
21	水	①ご飯 ②豚肉のしょうが焼き ③キャベツのゆかり和え ④豆腐としめじのみそ汁	☆ひまわり調理保育☆ クッキー ①牛乳③果物 ②シリアルクッキー	米、小麦粉、三温糖、 コーンフレーク	牛乳、豚肉、豆腐、豚 肉、みそ、バター、卵	バナナ、キャベツ、胡瓜、 しめじ、葱、生姜	牛乳 せんべい		
22	木	①ハムチーズサンド ②グリーンサラダ ③大根とソーセージのスープ	①牛乳 ②梅とごまのおむすび ③果物	ロールパン、米、じゃ がいも、マーガリン、 ごま油、三温糖	牛乳、ハム、スライス チーズ、ウインナー、 ごま	オレンジ、トマト、キャベ ツ、大根、玉葱、人参、ブ ロッコリー、胡瓜、梅びし お、パセリ	牛乳 ビスケット		
23	金	①ご飯 ②レバーのかりんとう揚げ ③大根の梅サラダ ④かす汁☆	①牛乳 ②ボンデケーキ ③果物	米、里芋、白玉粉、 ホットケーキ粉、片栗 粉、板こんにやく、 油、三温糖	牛乳、豚レバー、み そ、粉チーズ、ベーコ ン、バター	みかん、大根、トマト、人 参、胡瓜、生姜、牛蒡、 葱、梅びしお	牛乳 せんべい		
24	土	①そばめし ②豚汁 ③ヨーグルト	①牛乳 ②きな粉マカロニ ③せんべい	米、焼きそば麺、マカ ロニ、じゃがいも、三 温糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚 肉、豚ひき肉、豆腐、 みそ、きな粉	人参、玉葱、大根、ピー マン、キャベツ、牛蒡、葱	牛乳 ビスケット		
26	月	①ご飯 ②厚揚げと里芋の煮物 ③ほうれん草の磯和え ④大根としめじのみそ汁	①牛乳 ②じゃこピザ ③果物	米、里芋、餃子の皮、 三温糖、油	牛乳、生揚げ、豚肉、 チーズ、みそ、しらす 干し	オレンジ、もやし、人参、 大根、ほうれん草、水煮 筍、しめじ、焼きのり	牛乳 せんべい		
27	火	①パン ②マカロニグラタン ③野菜の付け合せ ④きのこのスープ	①牛乳 ②ひじきご飯 ③果物	ロールパン、米、マカ ロニ、小麦粉、三温 糖、油	牛乳、鶏肉、チーズ、 バター、油揚げ	バナナ、玉葱、人参、ブ ロッコリー、ほうれん草、 舞茸、しめじ、えのき、椎 茸、ひじき	牛乳 ビスケット		
28	水	①ご飯 ②鮭のオーロラソース焼き ③小松菜のごま和え ④豆腐とわかめのみそ汁	①牛乳 ②スコーン ジャム添え ③果物	米、小麦粉、三温糖、 マヨネーズ	牛乳、鮭、豆腐、み そ、卵、バター、油揚 げ、すりごま	みかん、トマト、小松菜、 キャベツ、えのき、いちご ジャム、人参、生わかめ	牛乳 せんべい		
29	木	①カレーライス ②フレンチチーズサラダ	①お茶 ②ヨーグルト ③果物	米、じゃがいも、小麦 粉、油、マーガリン、 はちみつ、三温糖	ヨーグルト、豚肉、 チーズ	バナナ、トマト、キャベ ツ、玉葱、人参、トマト 缶、りんご、胡瓜、にんに く	牛乳 ビスケット		
30	金	①ご飯 ②豆腐ハンバーグ ③白菜としらすの甘酢和え ④なすのみそ汁	①牛乳 ②きな粉揚げパン ③果物	ロールパン、米、三温 糖、グラニュー糖、 油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ひき 肉、油揚げ、みそ、し らす干し、きな粉	オレンジ、白菜、なす、人 参、ミニトマト、玉葱、胡 瓜、蓮根、ひじき	牛乳 せんべい		
31	土	①あんかけ焼きそば ②豆腐と根菜のみそ汁 ③ヨーグルト	①牛乳 ②ケチャップライス ③せんべい	焼きそば麺、米、さつ まいも、ごま油、片栗 粉、油	牛乳、ヨーグルト、鶏 肉、豚肉、豆腐、みそ	玉葱、人参、白菜、水煮 筍、葱、ピーマン	牛乳 ビスケット		
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー		524 kcal		鉄		2.1 mg	
		たんぱく質		19.5 g		カルシウム		231 mg	
		脂質		17.4 g		ビタミンC		27 mg	
		塩分		1.8 g		食物繊維		3.4 g	



9日(金)のおやつは餅は乳児組は南瓜の提供になります。
*納品の都合により、食材料の変更がある場合があります。ご了承ください。



お正月にお供えた鏡餅を、雑煮や汁粉にして食べ、一家の円満を願います。
今では真空パックになっている鏡もちもありますが、刃物で切るのは切腹を想像させることから、小さく分けるときに木槌や手で割ったといわれます。
お供えた鏡餅はこの日に、おいしくいただきます。

