

7日 月 21日	8日 火 22日	9日 水 23日	10日 木 24日	11日 金	12日 土 26日
お昼 玄米ご飯 いわしの満点揚げ わげん菜のワサダ 大根の味噌汁 おやつ 7日 茶 七草がゆ みかん 21日 牛乳 ほうれん草のわかめ みかん	お昼 さつま芋ごはん 切干大根のハバーク ひじきの五目煮 キャベツの味噌汁 おやつ 牛乳 ごまドーナツ りんご	お昼 玄米ご飯 石狩煮 ポパイサラダ お麩のすまし汁 おやつ お茶 ヨーグルト きな粉マカロニ	お昼 けんちんうどん 豆腐の変わり揚げ きゅうりと えのきの酢の物 おやつ 牛乳 五平餅 みかん	お昼 豆っこご飯 ぶりの照り焼き 小松菜とハートの サラダ 根菜スープ おやつ お茶 おしるこ りんご	お昼 もやし味噌汁の ツナポテト ゆでブロッコリー おやつ お茶 おにぎり みかん

一日の栄養価

熱量	520 kcal	熱量	646 kcal	熱量	503 kcal	熱量	620 kcal	熱量	568 kcal	熱量	637 kcal
蛋白	17.5 g	蛋白	24.7 g	蛋白	23.3 g	蛋白	23.9 g	蛋白	23.1 g	蛋白	22.8 g
脂質	11.7 g	脂質	21.2 g	脂質	7.2 g	脂質	14.2 g	脂質	15.9 g	脂質	16.2 g
塩分	1.8 g	塩分	2.1 g	塩分	1.4 g	塩分	2.6 g	塩分	1.9 g	塩分	2.5 g

28日 月	15日 火 29日	16日 水 30日	17日 木 31日	4日 金 18日	5日 土 19日
お昼 玄米ご飯 てるてるぼうず揚げ かみかみサラダ かぶの味噌汁 おやつ りんごジュース 焼きうどん みかん	お昼 玄米ご飯 豆腐の中華風煮 切干とひじきのワサダ 春雨スープ おやつ 牛乳 にんじん入り ハッシュドポテト りんご	お昼 納豆ご飯 鰯の塩こうじ焼き キャベツのごま和え なめこ汁 おやつ 牛乳 小豆のスコーン スティック野菜	お昼 ふりかけご飯 わかさぎのから揚げ かぶのワサダ さつま芋の味噌汁 おやつ 牛乳 ジャムサンド みかん	お昼 大豆のキーマカレー 白菜の和風サラダ ポトフ おやつ 牛乳 じゃがもち りんご	お昼 五目炒め じゃが芋と 油揚げのワサダ トマト 大根のスープ おやつ 牛乳 コーンフレーク バナナ

* 献立は都合により変更する場合があります。

一日の栄養価

熱量	587 kcal	熱量	592 kcal	熱量	594 kcal	熱量	661 kcal	熱量	630 kcal	熱量	521 kcal
蛋白	18.6 g	蛋白	19.4 g	蛋白	25.2 g	蛋白	21.6 g	蛋白	23.8 g	蛋白	16.0 g
脂質	15.7 g	脂質	19.7 g	脂質	18.0 g	脂質	18.9 g	脂質	18.4 g	脂質	12.6 g
塩分	2.1 g	塩分	2.3 g	塩分	1.6 g	塩分	2.6 g	塩分	2.1 g	塩分	1.8 g



明けまして、おめでとうございます。
今年もよろしくお願ひいたします。



年末年始、おいしいものを食べすぎた胃をやすめるために
1月7日に春の七草を使った七草粥を食べる習慣があります。
セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(かぶ)
・スズシロ(大根)、これらの春の七草には厄除けや無病息
災の意味もあります。保育園では7日のおやつに七草粥を出
す予定です。1年の健康を願って食べたいと思います♪
また、11日は鏡開きです。おやつにおしるこを出します。
今年も子どもたちの元気づくりのために合所一同、おいし
いお昼ご飯・おやつ作り、頑張ります♪

25日 (金) 森のみんなの日

～おたのしみメニュー～

- お昼**
セレクトメニュー
①チキンバーガー
②フィッシュバーガー
春雨サラダ
おさつスティック
白菜スープ
- おやつ** ホットココア
メープルパンケーキ
いちご

